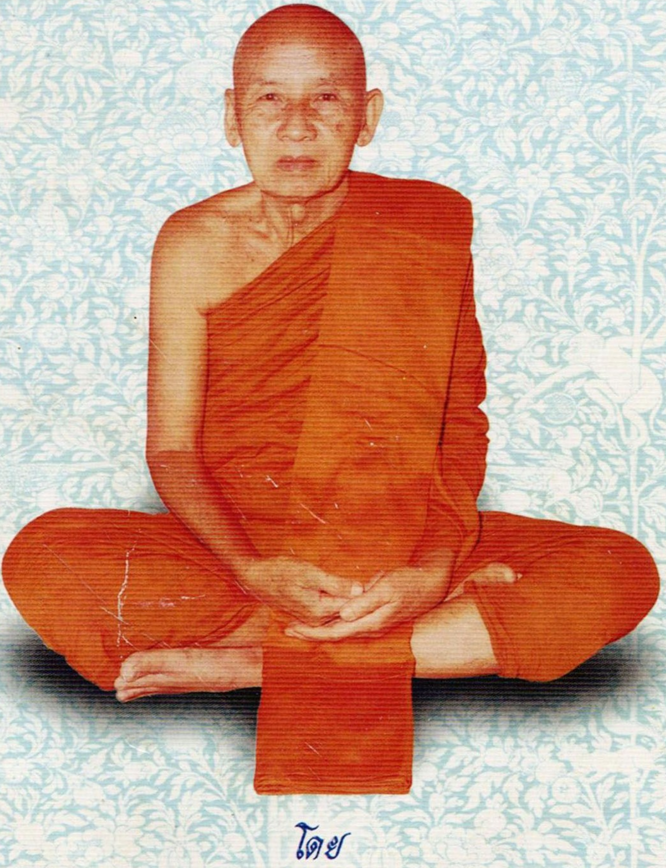
ฝึกหัดสมาธิโดยบริกรรม พุทโธ



โดย

พระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฏ์

(เทสก์ เทสรังสี)

"คุณค่าของหนังสือในทัศนะของข้าพเจ้า"

๑. หนังสือ คือ ตา
๒. หนังสือ คือ แว่น
๓. หนังสือ คือ กล้อง
๔. หนังสือ คือ ลูกกุญแจ
๕. หนังสือ คือ ครู-อาจารย์
๖. หนังสือ คือ มิตร
๗. หนังสือ คือ เข็มทิศ
๘. หนังสือ คือ ป้ายบอกทาง
๙. หนังสือ คือ แสงสว่าง

ฝึกหัดสมาธิโดยบริกรรมพุทโธ

ของ

พระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฐ์

(เทสก์ เทสรังสี)

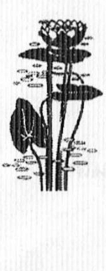
พิมพ์แจกเป็นธรรมวิทยาทานเนื่องในโอกาส

งานทอดกฐิน ณ วัดป่าเชิงเลน

ริมคลองชักพระ แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย

กรุงเทพมหานคร

วันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๔๓



ฝึกหัดสมาธิโดยบริกรรมพุทโธ

ของ

พระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฐ์ (เทสก์ เทสรังสี)
วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

พิมพ์แจกเป็นธรรมวิทยาทานโดย
คณะศิษย์วัดป่าเชิงเลน
จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม

คำปรารภ

พระเดชพระคุณพระราชนิโรธรังสี (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี) เป็นพระมหาเถระผู้มีอุปการะคุณอันสูงยิ่ง อันหาที่เปรียบประมาณมิได้ ประจวบกับวาระการแห่งการทอดกฐิน ที่จะแวะเวียนมาถึงอีกครั้ง คณะศิษย์จึงขอนำธรรมคำสั่งสอนขององค์หลวงปู่ท่านมาจัดพิมพ์ เพื่อแจกในงานทอดกฐินสามัคคีของวัดป่าเชิงเลน ซึ่งตรงกับวันอาทิตย์ที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๔๓

หนังสือเล่มนี้ได้คัดเลือกเอาคำสอนของหลวงปู่รวม ๒ เล่ม โดยเน้นเรื่อง *"ฝึกหัดสมาธิโดยบริกรรมพุทโธ"* และชื่อหนังสือเป็นชื่อเดียวกัน นอกจากนี้ยังได้นำคำสอนของหลวงปู่บางตอนมาจากหนังสือ *"สิ้นโลกเหลือธรรม"* (นัยที่สอง) โดยมุ่งเน้นที่จะให้พุทธศาสนิกชนได้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องพื้นฐาน เช่นศีล, สมาธิ, ปัญญา, จิต-ใจ ให้ถูกต้องไม่หลงหรือเข้าใจผิดกัน จากนั้นก็สามารถนำเอาหลักฐานนี้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งสอนลูกหลานและเยาวชนรุ่นต่อไป อันจะเป็นการสืบทอดพระศาสนาให้คงอยู่ตราบนานเท่านาน

ขออนุโมทนากับท่านผู้มีส่วนจัดทำหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งผู้มาอนุโมทนาบุญ ในการทอดกฐินสามัคคีที่วัดป่าเชิงเลนในปีนี้ อีกทั้งผู้ที่ได้อ่านและได้นำธรรมะคำสอนที่ได้อ่านไปประพฤติปฏิบัติทุก ๆ ท่าน ทุก ๆ คน โดยทั่วกันเทอญ สาธุ

คณะศิษยานุศิษย์วัดป่าเชิงเลน

ตุลาคม ๒๕๔๓

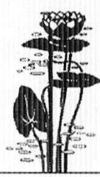
ผู้ใดทำใจให้ถึงความเป็นกลางได้

ผู้นั้นจะพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

(พระราชนิโรธรังสี)

สารบัญ

เรื่อง | หน้า



ชีวประวัติย่อ ของ
พระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฏ์
(เทสก์ เทสรังสี)

วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

เราได้อุบัติขึ้นในตระกูล "เรี่ยวแรง" ที่บ้านนาสีดาตำบลกลางใหญ่ อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี บิดาชื่ออุส่าห์ เรี่ยวแรง เดิมเป็นชาวอำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย หนีความทุกข์ยากมาตั้งถิ่นฐานที่บ้านนางิ้ว ตำบลกลางใหญ่ อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี มารดาชื่อครั่ง เป็นชาวพวน ได้อพยพหนีพวกโจร ขโมย มาจากทุ่งย่างเมืองฝาง อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ ได้สมรสกับนายอุส่าห์ มีบุตรธิดาด้วยกัน ๑๐ คน ตายแต่ยังเด็ก ๒ คน เป็นหญิงหนึ่ง ชายหนึ่ง เติบโตมาด้วยกัน ๘ คน ชาย ๔ หญิง ๔

เมื่อเป็นเด็กอายุได้ ๙ ขวบ ได้เรียนหนังสือภาษาไทยกับพี่ชายซึ่งบวชเป็นพระ กับเด็ก ๆ ด้วยกันกว่า ๑๐ คน ซึ่งสมัยนั้นรัฐบาลขยายโรงเรียนประถมศึกษายังไม่ทั่วถึง นับว่าเป็นครั้งแรกที่มีการเรียนการสอนที่นี้ เรียนหนังสือ ปฐม ก.กา มูลบทบรรพกิจ เรียนอยู่ปีกว่า พออ่านได้บ้างแต่ยังไม่คล่อง แต่หนังสือสำหรับพระเณรเรียนในสมัยนั้นซึ่งเขาเรียกว่าหนังสือธรรม (จารเฉพาะธรรมะ คำสอนของพระพุทธเจ้า) อ่านได้คล่อง ต่อมาพี่ชายสึกจากพระไม่มีใครสอนเลยเลิกเรียนกันหมด แล้วได้ออกจากวัดไปช่วยงานบิดา มารดา แต่ถึงขนาดนั้นบิดา มารดา และญาติ ๆ ยังสนับสนุนให้ปฏิบัติพระอยู่จนชาวบ้านเขาไว้วางใจทุกอย่างในด้านปฏิบัติพระ จนอายุราว ๑๓-๑๔ ปี เกิดนิมิตความฝันว่า พระธุดงค์ไล่ตีด้วยแส้

วิ่งหนีเอาตัวรอด กระทั่งวิ่งเข้าห้องนอนร้องให้บิดามารดาช่วย ท่านทั้งสองก็เฉยอยู่เหมือนกับไม่มีเรื่องอะไร พระธุดงค์หวดด้วยแส้สะดุ้งตื่นเหงื่อโชกทั้งตัว ปรากฏรอยแส้ถูกยังเจ็บแสบอยู่ เรานึกว่าเป็นจริง ตื่นขึ้นมาจึงรู้ว่าความฝัน ต่อนั้นมาได้มีความคิดถึงเรื่องอาชีพของมนุษย์ที่กระทำกันอยู่ตั้งต้นแต่ฝนตกดินชุ่มฉ่ำลงมือทำนา และเรื่องอะไรจิปาถะ ตลอดถึงปีใหม่ลงมือทำนาอีก อย่างนี้อยู่ตลอดชีวิต มาคิดเห็นว่าเกิดมานี้แสนทุกข์ลำบากจริง ๆ ทำงานไม่มีเวลาหยุดยั้ง แต่ก่อนมาไม่เคยนึกคิดอย่างนี้เลยสักทีมีแต่มัวเมาด้วยการเพลิดเพลินตามประสาคนชนบท เพราะสมัยนั้นหนุ่มสาวเกือบไม่รู้จักการใช้ การหาเงิน เพราะธรรมชาติป่าเถื่อนยังอุดมสมบูรณ์ด้วยผักและลูกไม้นานาชนิด เข้าป่าหามาได้แบ่งปันกันบริโภคระหว่างญาติพี่น้องสองวันสามวันก็ไม่หมด เรื่องกระบวนการสามัคคี บ้านนาสีดาเป็นเยี่ยมกว่าบ้านอื่นในสองสามตำบลที่อยู่ใกล้เคียงกัน หากมีโจรขโมยเกิดขึ้นก็พร้อมใจกันอยู่เวรยามตลอดคืนรุ่ง คนสมัยนี้ได้ยินเข้าจะหาว่าพูดเท็จเหลวไหลไม่มีความจริง อนิจจา โลกหนอโลก หมุนเร็วเหลือเกิน เห็นจะไม่มีวันหมุนกลับเสียแล้ว ความหลังจะเป็นความฝันของคนเก่าแก่

เรายังคิดต่อไปอีกว่า พี่ ๆ น้อง ๆ ทุกคนที่เติบโตมาจะต้องมีครอบครัวและก็แยกย้ายออกไปทำมาหากินเฉพาะส่วนตัว คิดไป ๆ ว่าบิดามารดาจะไม่มีใครเลี้ยงดู แล้วเกิดสลดสังเวชว่าตัวเราเองจะต้องเป็นคนเลี้ยงดูบิดามารดา จนตลอดชีวิตท่านทั้งสอง

เมื่ออายุได้ ๑๖ ปี เจ้าคุณพระญาณวิศิษฏ์ สมิทธิวีราจารย์ (พระอาจารย์สิงห์ ขนฺตยาคโม) ได้เดินรุกขมูลมาเป็นครั้งแรก ได้เข้าไปอาศัยในวัดที่เราอุปัฏฐากอยู่ เป็นโอกาสอันดีจึงได้เข้าปฏิบัติท่าน แต่เนื่องด้วยที่วัด

เป็นป่าทึบ ไข้มาเลเรียชุกชุม ท่านเป็นไข้อยู่ไม่ได้จึงได้ออกไปจำพรรษาที่อื่น และได้ชักชวนให้เราไปจำพรรษากับท่านด้วย ออกพรรษาแล้วท่านได้กลับเมืองอุบลฯ ซึ่งเป็นถิ่นเดิมของท่าน ก่อนจะเดินทางตามท่านไป เราได้เอาดอกไม้ ธูป เทียน ใส่ขันแล้วไปขอขมาโทษผู้เฒ่าผู้แก่ที่เราคุ้นเคย ท่านก็ให้ศีลให้พรขอให้อ้อหนูจงสำเร็จตามความปรารถนาทุกประการ พร้อมด้วยหลั่งน้ำตาร้องไห้ เราได้ติดสอยห้อยตามท่านอาจารย์สิงห์ฯ รอนแรมไปในป่าและบ้านเล็กบ้านน้อย เมื่อเป็นไข้ก็พักนอนตามร่มไม้ ไข้สร่างแล้วก็เดินต่อไป พร้อมกันนั้นก็ทำความเพียรภาวนาไปในตัว เป็นเวลาเดือนกว่าจึงถึงเมืองอุบลฯ ได้บวชเป็นสามเณร เรียนภาษาไทยต่ออยู่ ๓ ปี จบประถมศึกษาบริบูรณ์ ต่อนั้นได้เรียนนักธรรมและบาลีอีกปีกว่า เลยบวชเป็นพระเมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๖

ในปีนี้พระอาจารย์สิงห์ฯ ได้กลับมาจำพรรษาที่เมืองอุบลฯ อีก ออกพรรษาแล้วพร้อมด้วยพระมหาปิ่น ปัญญาพโล (น้องชายท่านอาจารย์สิงห์) และพระหลายองค์ด้วยกันได้ออกเดินรุกขมูลไปในที่ต่าง ๆ เดินตัดลัดป่าดงมูลและดงลิง ซึ่งเขาเลื่องลือในสมัยนั้นว่าเป็นป่าช้างดงเสือ ผ่านจังหวัดร้อยเอ็ดและกาฬสินธุ์ ตลอดถึงจังหวัดอุดรธานี (ซึ่งในเวลานั้นเราเพิ่งออกฝึกหัดใหม่ได้ผจญภัยอันตรายทุกข์อย่างยิ่ง คือ วันหนึ่งเดินไปถึงหมู่บ้านแห่งหนึ่ง แขวนกลดนอนในป่า พอมืดค่ำลงมีฝนขนาดหนักตกลงมา โชคดีที่เราได้เตรียมปลดมุ้งเอาผ้าครองใส่ในบาตรแล้วเอากลดครอบตัวไว้ ฝนตกจนนอนไม่ได้น้ำท่วมจนถึงที่นอน นั่งอยู่พักใหญ่ฝนจึงค่อยซาลง พระที่เป็นเพื่อนองค์หนึ่งซึ่งเขาเคยเดินรุกขมูลก่อนเราชวนว่า ไปเถอะเข้าไปในหมู่บ้าน เราจึงสะพายบาตรและหอบเครื่องบริขารของท่านอาจารย์มหาปิ่นฯ พากันออกเดิน อนิจจาเอ๋ย ไปหลงทางวกไปเวียนมาไม่

ถึงหมู่บ้านสักที ทั้งบ่าก็สะพายบาตรและหอบเครื่องบริขารท่านอาจารย์ฯ ด้วย แขนก็เหนื่อยล้าเหน็บชาไปหมด จะหยิบเอาเข็มทิศในย่ามออกมาดูก็ไม่ได้ ให้เพื่อนหยิบออกมาดูจึงรู้ว่าทิศเหนือทิศใต้ ไปประเดี๋ยวหมาเห่า จึงรู้ว่าถึงบ้านแล้ว ได้ไปพักที่วัดร้าง กุฏิไม่มีฝาฝนสาดเปียกทั้งหมด รุ่งเช้าออกมาบิณฑบาตได้ข้าวเหนียวกับกล้วยน้ำว้าลูกหนึ่งมาฉัน แล้วก็ออกเดินต่อไป ในชีวิตซึ่งไม่เคยทุกข์ระกำถึงขนาดนี้ เดินวันยันค่ำ หิวก็หิว เหนื่อยก็เหนื่อย วันต่อมาเป็นวันตรุษจีนเขามาทำบุญอาหารมากหน่อย ฉันอาหารพอมีเรี่ยวแรง)

เมื่อเดินทางถึงบ้านค้อ อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี พอพบท่านอาจารย์เสาร์ กนฺตสีโล และท่านอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต อยู่ ณ ที่นั้น ได้เข้าฟังธรรมเทศนาจากท่าน มีความชื่นใจสงบสบายดี ได้พักอยู่กับท่าน ๒-๓ คืน ท่านอาจารย์สิงห์ฯ ได้พากลับไปจำพรรษาที่บ้านหนองลาด อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร ในปีนี้เราทำความเพียรอย่างกล้าหาญเด็ดเดี่ยว มีการทำความเพียรภาวนาตลอดวันยันค่ำ คืนยันรุ่ง พร้อมกันนั้นก็ผ่อนอาหารฉันน้อยที่สุด คือ ทำคำข้าวเหนียวเป็นคำ ๆ แต่ ๖๐ คำ ถอยลงโดยลำดับถึง ๓ คำ ฉันอยู่ ๓ วัน แล้วก็เพิ่มขึ้นโดยลำดับถึง ๕ คำ ฉันอยู่ได้ ๕ วัน ๑๐ คำ ฉันอยู่ได้ ๑๐ วัน ๑๕ คำ ฉันอยู่ได้ ๓ เดือน กับข้าวก็มีแต่พริกกับเกลือเท่านั้น ตลอดเวลา ๓ เดือน กิจวัตรเป็นต้นว่า บิณฑบาต ปัดกวาดลานวัด และหามน้ำ ตลอดถึงอาจาริยวัตร ไม่ขาดสักวัน ออกพรรษาแล้ว ท่านอาจารย์มั่นฯ เรียกตัวให้ไปพบเพื่อกิจของสงฆ์บางอย่าง หลังจากนั้นก็ไม่ได้กลับไปจำพรรษากับท่านอาจารย์สิงห์ฯ อีก

เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๖๙ ได้ไปโปรดโยมมารดาและพี่ชายให้บวชเป็นชีปะขาว ในพรรษานี้ได้ไปจำพรรษาที่อำเภออากาศอำนวย จังหวัด

สกลนคร โยมมารดาได้ติดตามไปจำพรรษาด้วย พร้อมด้วยพี่ชายและอาว์ผู้ชาย ในปีนี้ทำความเพียรภาวนาได้อุบายอย่างหนึ่งซึ่งไม่เคยมีมาก่อน กล่าวคือ ที่คนทั้งหลายพูดว่านอนไปแล้วผีอำนั้น เราก็เคยเป็นมาแต่เด็กจนกระทั่งบัดนั้นได้เกิดผีอำขึ้น เรามาพิสูจน์ตามความเป็นจริงว่าผีอำจริงหรือไม่ ก็ได้ความว่าไม่ใช่ผีอำจริง แต่มันเกิดโรคลมต่างหาก เราจะสังเกตได้ว่าเมื่อผีอำรู้สึกตัวขึ้นมาแล้วจะมีอาการมึนงง หรือมีอาการแปลก ๆ ต่าง ๆ หลายอย่าง ซึ่งเนื่องมาจากลมทั้งนั้น ออกพรรษาแล้วพระคณาจารย์กรรมฐานต่าง ๆ ได้อพยพลงไปเมืองอุบลฯ ทั้งหมด เรากับพี่ชายได้ย้อนกลับมาจำพรรษาที่บ้านนาช้างน้ำ อำเภอท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย ซึ่งเราได้เคยจำพรรษาก่อนหน้านี้ปีหนึ่งมาแล้ว

ในปีต่อมาได้มาจำพรรษาที่ถ้ำพระนาผักหอก ตำบลกลางใหญ่ อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี ซึ่งเป็นถิ่นเดิมของเรา พรรษานี้โยมผู้ชายได้ไปอยู่ด้วย แต่โชคไม่ดีท่านป่วย ลูกหลานเห็นว่าเป็นการลำบาก เมื่อเจ็บป่วยอยู่สองพ่อลูกด้วยกัน ลูกหลานจึงไปรับมาจำพรรษาที่บ้าน แต่ท่านก็ไม่ได้อยู่ที่เดิม กลับไปอยู่ห้างนาซึ่งเป็นถิ่นเดิมของท่าน เราก็ได้ลงมาเทศนาอบรมอยู่ตลอดเวลา ข้าวในนาเกิดสังหรณ์ นาชาวบ้านทั้งหมดฟ้าแล้งต้นข้าวเหี่ยวแดงหมดทั้งทุ่ง แต่ที่นาของท่านกลับเขียวชอุ่ม ทุกคนพยากรณ์ว่าชีปะขาวเห็นจะไม่มีชีวิตต่อไปแล้ว พอดีจวนออกพรรษาท่านก็ถึงแก่กรรม ก่อนวันจะถึงแก่กรรมเราก็ได้ลงมาอบรมตามปกติ ท่านก็ไม่ได้แสดงกิริยาใด ๆ เวลาจะถึงแก่กรรมก็สงบไปเฉย ๆ บวชมาได้ ๑๐ กว่าปี อายุ ๗๗ ปี นับว่าการถึงแก่กรรมของท่านไปดีอย่างยิ่ง ยากที่หาผู้จะเป็นอย่างท่าน ต่อจากนั้นเราก็เที่ยวไปในที่ต่าง ๆ พร้อมกันนั้นก็ได้อบรมสั่งสอนประชาชนให้ตั้งมั่นอยู่ในคุณพระรัตนตรัย

พระคณาจารย์ทั้งหลายที่ลงไปจำพรรษาที่เมืองอุบลฯ พากันทำเรื่องยุ่ง ท่านอาจารย์มั่นฯ เลยปลีกหมู่หนีไปจำพรรษาที่จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๗๗ เราได้ข่าวว่าท่านอาจารย์มั่นฯ หนีชาวหมู่เข้าป่าไปคนเดียว ใครไปตามก็ไม่พบ เราสองคนกับพระครูสีลขันธ์สังวร (อ่อนสี) ได้ไปตามหาขึ้นไปถึงพม่า เข้าใจว่าท่านจะไปทางโน้น เราไปถึงผาฮังฮุ้ง ซึ่งเป็นเขตแดนของเมืองปั่น ประเทศพม่า ก็ไม่ปรากฏวี่แววว่าท่านได้ไปทางนั้น เราได้ไปพักที่หมู่บ้านปะหร่องซึ่งเป็นชาวเขา

(ผา "ฮังฮุ้ง" นี้นับว่าสูงมาก เดินจากหมู่บ้านชาวปะหร่องไปในราว ๓ ชั่วโมงจึงถึง ขณะนั้นอยู่หมู่บ้านปะหร่องยังมองเห็นพระธาตุปะหร่องที่อยู่บนผาฮังฮุ้งอยู่ลิบ ๆ พระธาตุนี้ขึ้นไปไหว้ยากที่สุด ถ้าเป็นผู้ชายทางที่จะขึ้นไปเป็นชั้น ๆ เมื่อขึ้นไปถึงตอนบนสุดใกล้จะถึงพระธาตุอีกในราว ๑๐ เมตร จะต้องเหนี่ยวโซ่ใช้สองเท้ายันหน้าผาขึ้นไปจึงจะขึ้นไปได้ ถ้าเป็นผู้หญิงจะต้องขึ้นอีกทางหนึ่งซึ่งมีโซ่อยู่แล้ว เขาก่อเป็นบันไดแต่อิฐหลุดหมดแล้ว ถ้าจะขึ้นก็ต้องคลานขึ้นไปจึงจะถึง เมื่อไปถึงข้างบนแล้วจะมีเจดีย์องค์หนึ่งซึ่งเขาก่อใหม่มีฐานกว้างในราว ๒ เมตรเศษ ส่วนสูงในราว ๘ เมตร เราได้ขึ้นไปไหว้แล้วกลับมานอนพักที่หมู่บ้านปะหร่องอยู่สองคืนจึงได้กลับลงมา) การเดินทางลำบากมาก ต้องเดินไปตามลำห้วยและหน้าผาชันมาก กลับมาพักทำความเพียรที่เขตพม่าต่อไทยอยู่ในราว ๑๐ วัน จึงได้เดินข้ามดอยอ่างขาง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ (ดอยอ่างขางนี้เดิมเขาเรียกว่า "ดอยมหาขาง" ซึ่งชาวบ้านเขาแปลว่า "ผีหวงที่สุด") ได้มาพักทำความเพียรที่ถ้ำตับเต่าอีก ๑๐ กว่าคืน ออกจากถ้ำตับเต่าแล้วได้หลงทางพลัดเข้าไปในเขาลึก เดินตามลำธารคิดว่าจะเหมือนลำธารทางภาคอีสาน คือลำธารทางภาคอีสานสุดยอดจะเป็นโคกไปเลย อันนั้นที่ไหนได้

สุดยอดลำธารเป็นหน้าผาสูงชันลิบ พอดีไปถึงหน้าผามืดพร้อมกันนั้นเกิดอุบัติเหตุเราพลาดก้อนหินล้มลง หินบาดฝ่าเท้าเป็นแผลเหวอะหวะ เราเอาผ้าอังสะพันแล้วเดินปีนป่ายขึ้นหน้าผา ถึงยอดเขาเห็นรอยชาวบ้านเขามาหาไม้ ก็เข้าใจว่าใกล้บ้านแล้วแต่มันก็ค่ำแล้ว เดินไปสักประเดี๋ยวได้ยินเสียงกวางตื่นเต้นคึกคักร้องปี๊บเปี๊บ เราตกใจ พอตั้งสติได้รู้ว่าเป็นเสียงกวางจึงจุดโคมเทียนแล้วเดินต่อไป เหนื่อยก็เหนื่อย เพลียก็เพลีย ทั้งหลงทางอีกด้วย ตกลงกันว่าพวกเราต้องนอนบนเขานี่แหละในคืนนี้ เขาลูกนั้นลมจัดมาก จะกางกลดก็ไม่ได้ จึงเอากลดกางแล้วครอบตัวนอน ในคืนวันนั้นมดก็ตอมปลวกก็เจาะ เพราะไม่ได้อาบน้ำเหงื่อโชกทั้งตัว มดมาตอมกินเหงื่อ เราเอาผ้าปิดตาไว้ แล้วก็นอนครึ่งหลับครึ่งตื่นจนสว่าง

พอสว่างขึ้นมองไปเห็นทุ่งนาที่เราผ่านมาอยู่ลิบ ๆ เตรียมบริขารแล้วก็ออกเดินลัดโคกไป โดยเข้าใจว่าหมู่บ้านคงอยู่ทิศนี้แน่ แม้เท้าก็เจ็บทีแรกมันมึนชาจึงไม่รู้สึกเจ็บ เดินคราวนี้หนทางเป็นหินลูกรังเจ็บที่สุดค่อยกระเถิบไปสักครู่หนึ่งก็ถึงทางไปหมู่บ้านอย่างที่เราหมายมั่นไว้จริง ๆ พอไปถึงหมู่บ้านซึ่งมีอยู่สองหลังคาเรือน เราเข้าใจว่าคงพอจะได้อาศัยบิณฑบาตพอฉัน สักประเดี๋ยวมีชายคนหนึ่งออกมาหา เราพูดเปรียบเปรยนิดหน่อยว่า คืนนี้เราหลงทางนอนป่า ทั้งเท้าก็เจ็บ เราบิณฑบาตไม่ได้ เราอยู่ที่นี้จะได้พออาศัยฉันอาหารสักสององค์ จะได้ไหม เขาก็รับรองว่า "ได้เจ้า" พระครูสีลขันธ์ฯ ที่ไปด้วยเลยนอนเป็นลมแขม่ว ๆ อยู่ลุกไม่ได้ เราคอยท่าฉันอาหารอยู่เป็นเวลานานก็ไม่เห็นใครเอาอาหารมาถวาย จึงได้สั่งให้พระครูสีลขันธ์ฯ ไปมองดูชาวบ้านว่าเขาทำอะไรอยู่ ก็ปรากฏว่ามีแต่เด็กเล็ก ๆ เราเรียกให้มาหาถามว่าผู้ใหญ่ไปไหนกันหมด ก็ได้ความว่าผู้ใหญ่เข้าไปป่าหาใบตองมารีดมวนบุหรี่ขาย เราถามว่ามีข้าวสุกไหม เราจะแลก

ด้วยไม้ขีดไฟ เขาบอกว่ามี แล้วจึงไปเอาข้าวกับยอดผักชะอมและน้ำพริกมาหนึ่งกระติบ เราดีใจว่าจะได้ฉันข้าวแล้ว ถามเขาว่ามีอีกไหม เขาก็บอกว่ามี เราจึงได้เอาไม้ขีดไฟอีก ๒ กล่องให้ไป แลกข้าวมาอีกหนึ่งกระติบพร้อมกับอาหาร พอฉันอาหารแล้วที่ไหนได้ ยิ่งเจ็บแผลมากกว่าเก่าลุกเดินไม่ได้ จึงนอนแซ่วอยู่ในที่นั้นจนตะวันบ่าย จึงได้ถามเขาว่าหมู่บ้านข้างหน้ามีบ้างไหมไกลเท่าใด เขาบอกว่ามีไม่ไกล เราจึงอุตส่าห์เดินไปพักที่หมู่บ้านข้างหน้านั้นอยู่ ๑๐ คืน แผลที่เท้าพอทุเลา จึงได้เดินต่อไป

คราวนี้นับว่าโชคดีนักหนา พอเดินวันค่ำถึงบ้านมโนราห์ มีชาวบ้านออกมาหาบอกว่า มีตุ๊เจ้าองค์หนึ่งอยู่ที่ป่าเมี่ยง แม่ปั๋ง ชื่อตุ๊เจ้ามั่น เขาไปบวชเณรเพิ่งกลับมาเมื่อวานนี้ เราถามลักษณะท่าทีและการปฏิบัติก็แน่ชัดว่าเป็นท่านอาจารย์มั่นฯ แน่แล้ว รุ่งเช้าฉันจังหันแล้วเราก็ออกเดินทางไปนอนที่ถ้ำดอกคำ วันรุ่งขึ้นฉันจังหันแล้วก็เดินทางขึ้นภูเขาไปจนกระทั่งถึงป่าเมี่ยง แม่ปั๋ง ในเวลาบ่าย เห็นท่านเดินอยู่องค์เดียวลงไปที่ลำธารอาบน้ำแล้วสะพายกระบอกน้ำขึ้นมา พอท่านเห็นเรา ท่านก็พูดว่า "ท่านเทสก์มาหรือ" ในที่นั้นท่านได้เทศนาให้เราฟังเป็นใจความว่า "ลูกศิษย์ลูกหาของผมมีมากมาย ถ้าองค์ใดปฏิบัติตามที่ผมสอน คือ พิจารณากายคตาสติจนถึงเป็นธาตุและสภาวะตามเป็นจริง องค์นั้นจะปฏิบัติได้มั่นคงและเจริญงอกงามโดยลำดับ" พรรษานี้พวกเราสามองค์ได้อยู่จำพรรษา ณ ที่นั้น แต่เราได้ขึ้นไปจำพรรษาบนดอยซึ่งท่านเคยอยู่มาก่อน ที่นั้นไม่ใช่กุฏิธรรมดา แต่ท่านได้เอาต้นไม้แทนเสา ฝาและหลังคามุงด้วยใบตองพอกันฟ้ากันฝนอยู่จำพรรษาได้ ซึ่งห่างจากที่นั้นขึ้นไปในราว ๕ เส้น เราได้อุบายธรรมเทศนาจากท่านอาจารย์มั่นฯ แล้วตั้งใจว่า เอาละทีนี้ เราจะต้องฝึกหัดตนใหม่ พิจารณากายคตาทุกลมหายใจเข้า-ออกตลอดพรรษา รู้สึก

ว่าปลอดโปร่งสบายดี มีอุบายต่าง ๆ ให้พิจารณามากมาย

ในพรรษานั้นอากาศหนาวมากเป็นพิเศษ เราได้ทำโรงไฟให้ท่านนอน ออกพรรษาแล้วท่านอาจารย์มั่นฯ ลงมาที่บ้านทุ่งหมากข้าว เราสององค์กับพระครูสีลขันธ์ฯ อยู่ที่นั่นต่อไป หมู่เพื่อนได้ยินข่าวว่าท่านอาจารย์มั่นฯ ออกมาจากป่าแล้วจึงพากันไปหาเป็นอันมาก เรากับพระครูสีลขันธ์ฯ สับเปลี่ยนที่กันอยู่ คือ ท่านพระครูสีลขันธ์ฯ ไปอยู่ที่ที่เราอยู่จำพรรษา เราลงมาอยู่ที่ที่ท่านอาจารย์มั่นฯ กับพระครูสีลขันธ์ฯ อยู่ แต่พระครูสีลขันธ์ฯ ไปอยู่แล้วไม่อยู่ที่ที่เราอยู่ กลับไปนอนใต้ร่มไม้สุมกองไฟผิงนอนอยู่คนเดียว วันหนึ่งท่านมาเล่าให้ฟังว่า "ไม่รู้สัตว์อะไรมาหาเมื่อคืนนี้ กำลังนอนอยู่ พอพลิกตัวได้ยินเสียงร้องก๊าบ แล้วกระโดดดังสวบ หายเข้าป่าไป" เราเลยบอกว่า มาเถิด มาอยู่ด้วยกันดีกว่า (คนบ้านทุ่งไม่รู้จักเสียงเสือ ก็ดีเหมือนกัน ไม่รู้จักก็เลยไม่กลัว)

พรรษาต่อมา เราได้ลาท่านอาจารย์มั่นฯ ขึ้นไปจำพรรษาที่บ้านมูเซอร์ อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งในที่นั้นไม่เคยมีพระไปจำพรรษาเลยสักที เห็นจะเป็นเราเป็นองค์แรกไปจำพรรษา ณ ที่นั้น เมื่อเราขึ้นไปถึงจวนเข้าพรรษาแล้ว ให้เขารีบทำกุฏิให้อยู่ บังเอิญปีนั้นเกิดฟ้าแล้ง ฝนไม่ตก คนในหมู่บ้านนั้นอดข้าวเกือบทั้งหมู่บ้าน พอทำกุฏิให้เราอยู่เสร็จสรรพฝนเทลงมาใหญ่โตทำให้ข้าวในไร่ของเขาเขียวชอุ่มงามดี ปีนั้นพวกมูเซอร์ทั้งหมู่บ้านได้กินอิ่มหนำสำราญ เขาหาว่าเป็นบุญของเขา เราได้สอนเขาให้ละอบายมุขต่าง ๆ เขาพร้อมใจกันปฏิบัติตามเรา

(ยังมีอีกเรื่องหนึ่งที่ควรนำมากล่าวในที่นี้ แต่ไม่ใช่เรื่องธรรมะ คือมีคนป่ากลุ่มหนึ่งออกมาหาพวกมูเซอร์ คนกลุ่มนี้พวกมูเซอร์มาอยู่นานถึง ๕๐-๖๐ ปีแล้วไม่เคยเห็นเลยสักที เมื่อเขาออกมาขอกินอาหารต่าง ๆ ก็กิน

กันเอร็ดอร่อยอย่างคนหิวโหย เราถามว่าอร่อยดีไหม เขาตอบว่าอร่อยดี เราเกิดสงสารเอ็นดูอยากจะให้เขาตั้งหลักแหล่ง ทำมาหากินอย่างพวกมูเซอร์ ซึ่งอุปกรณ์การทำมาหากิน เป็นต้นว่า จอบ เสียม มีดพร้า ไม่มีเราจะไปขอให้ทางการช่วยเหลือ เราจึงบอกกับเขาว่า ถ้าอร่อยอย่างนั้น ให้พวกเธอมาอยู่อย่างพวกมูเซอร์ แล้วทำมาหากิน จะไม่อดอยากอย่างอยู่เดี๋ยวนี้ เขาบอกว่า "โอ๊ยพวกข้าเป็นคนป่า จะทำอย่างนั้นไม่ได้ แผ่นดินจะกลับปลิ้น (หมายถึงแผ่นดินจะพลิก)" เราขายขี้หน้าแทบแย่ คนพวกนี้พูดภาษาเมืองยอง เราฟังได้ทุกคำ เขาไม่มีผ้านุ่ง เมื่อออกมาหาพวกมูเซอร์ เขาเก็บผ้าที่มีไว้มานุ่งแล้วจึงค่อยออกมา มีหอกเป็นอาวุธสำหรับล่าสัตว์เป็นอาหาร มีผู้หญิงและเด็กเล็กอยู่ด้วยกันในราว ๒๐-๓๐ คน ที่อยู่ของพวกเขาอยู่ไม่เป็นที่ เมื่อเขาอยู่ที่ใดก็เอากิ่งไม้มาคลุมพอกันฟ้ากันฝนนิดหน่อย แล้วใครจะไปหาที่อยู่ของพวกเขาก็ไม่เห็น ต่อเมื่อเขาหนีไปแล้วจึงจะเห็นร่องรอย ฉะนั้น เขาจึงเรียกคนพวกนี้ว่า "ผีตองเหลือง" แต่พวกเขาก็ไม่ชอบคำว่า "ผี" เพราะว่าผีนั้นพวกเขาเองก็กลัว เขาจึงไม่ให้เรียกว่าพวกเขาเป็นผีตองเหลือง เขาให้เรียกตัวเขาเองว่า "คนป่า" สิ่งที่แปลกอีกอย่างหนึ่งก็คือ ถ้าผู้ชายคนใดล่าสัตว์ได้ ผู้หญิงจะชอบมานอนด้วยเป็นธรรมเนียมของเขา เนื้อที่เขาย่างแห้งแล้วเขายังเอามาให้เรา แต่เรารับประทานไม่ได้เหม็นเขียวมาก เพราะมันรมด้วยควันไฟ อาหารของพวกเขาถ้าไม่มีเนื้อสัตว์ก็กินลูกไม้และน้ำผึ้งที่หามาได้ระคนกับไม้ผุกินเป็นอาหาร)

ในปี พ.ศ. ๒๔๘๑ ที่หมู่บ้านชาวมอญชื่อบ้านหนองดู่ เขตอำเภอปากบ่อง (อำเภอป่าซางในปัจจุบัน) จังหวัดลำพูน พระมอญที่เป็นสมภารอายุ ๘๐ ปี ได้ฝึกหัดกรรมฐานกับพระธุดงค์จนเกิดความรู้แปลก ๆ ต่าง ๆ ขึ้น เกิดอัศจรรย์ จึงยอมสละขอญัตติเป็นพระธรรมยุตหมดทั้งวัด สมเด็จ

พระมหาวีรวงศ์ (พิมพ์ ธมฺมธโร) วัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน กรุงเทพฯ สมัยท่านไปอยู่วัดเจดีย์หลวง จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อครั้งเป็นที่พระญาณดิลก ได้เป็นอุปัชฌาย์ ญัตติให้พระมอญทั้งหมด แล้วท่านสั่งให้เราไปเป็นสมภาร ในพรรษานี้เราได้เทศนาอบรมชาวมอญทั้งหมู่บ้าน พวกเขาเลื่อมใสศรัทธา ได้พากันสละผีมอญเกือบทั้งหมดหมู่บ้าน หันมานับถือพระไตรสรณาคมน์ ยังเหลืออีกก๊กหนึ่งจะหมด แต่เราไม่มีโอกาสอยู่ เราได้ออกจากวัดบ้านหนองดู่กลับมาภาคอีสาน ก่อนจะกลับเราได้ไปนิมนต์ท่านอาจารย์มั่นฯ ให้กลับมาด้วย เรากราบเรียนท่านว่า "อยู่จังหวัดนี้มาได้ ๑๐ กว่าปีแล้ว ก็ไม่เห็นมีคนกี่คนปฏิบัติตาม สู้ทางภาคอีสานเราไม่ได้ คนทางภาคอีสานบ่นถึงครูบาอาจารย์เป็นนักเป็นหนา น่าสงสารพวกเขาเหลือเกิน เราปฏิบัติมาในเขตจังหวัดเชียงใหม่ เราหาวิเวกได้ตามชอบใจ สิ่งที่ควรจะได้ควรจะเป็นก็พอสมควรแก่เวลาแล้ว นิมนต์เถิดนิมนต์ท่านอาจารย์กลับเถิด" ท่านบอกว่าให้พิจารณาดูก่อน เราเข้าใจว่าท่านรับนิมนต์แล้ว จึงได้มีหนังสือมาถึงท่านเจ้าคุณพระธรรมเจดีย์ (จูม พนฺธุโล) ที่จังหวัดอุดรธานี ขอให้ท่านส่งพระหรือฆราวาสคนใดคนหนึ่งไปรับท่านอาจารย์มั่นฯ กลับมาจังหวัดอุดรธานี ท่านคงมาแน่ แล้วเราก็กลับมาจังหวัดอุดรธานีพร้อมกับเด็กคนหนึ่ง

เราได้กลับมาจำพรรษาที่วัดอรัญญวาสี อำเภอท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย อีกวาระหนึ่ง ได้อบรมพระเณร และอุบาสก อุบาสิกา อย่างเต็มความสามารถของเรา อยู่มาได้ ๙ พรรษา ได้ทะนุบำรุงวัดให้เจริญมาโดยลำดับ แต่วิบากของเราไม่อำนวย คือ เกิดโรคลมจนกินไม่ได้ นอนไม่หลับ จึงได้ย้ายไปจำพรรษาที่อำเภอท่าแฉลบ จังหวัดจันทบุรี เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๑ อยู่ที่จังหวัดจันทบุรี ๒ พรรษา เราก็ได้อบรมพระเณร และอุบาสก

อุบาสิกา ซึ่งในที่นั้นนับว่าเป็นประโยชน์มาก โดยเฉพาะมีคนใบ้คนหนึ่งมาอบรมภาวนา เกิดปัญญาความรู้ต่าง ๆ หลายอย่างหลายประการเป็นที่น่าอัศจรรย์อย่างยิ่ง จนบัดนี้เขายังมีชีวิตอยู่ ได้ไปตั้งวัดของเขาโดยเฉพาะ แล้วตัวเขาเองได้บวชเป็นชีปะขาวปฏิบัติพระอยู่ตลอดเวลา และยังมีคนแก่อีกคนหนึ่ง เดิมเป็นคนขี้เมา เมื่อดื่มเมาแล้วนอนกลิ้งเกลือกอยู่ริมถนน เราได้สอนให้เขาละความเมาแล้วมาภาวนา เกิดศรัทธาเป็นอัศจรรย์ ได้มาปฏิบัติเราอยู่ ๒ พรรษา ออกพรรษาแล้วเราได้ลาญาติโยมไปเยี่ยมอาการไข้ของท่านอาจารย์มั่นฯ ที่จังหวัดสกลนคร ตาแก่คิดถึงเราถึงกับร้องไห้ หลังจากท่านอาจารย์มั่นฯ มรณภาพและทำฌาปนกิจศพของท่านเสร็จเรียบร้อยแล้ว เราได้คิดถึงหมู่คณะว่าพระผู้ใหญ่ที่จะเป็นที่พึ่งของพระกรรมฐานไม่มี เราจึงตั้งใจออกเดินทางเข้ากรุงเทพฯ เป็นครั้งแรก เพื่อติดต่อกับพระผู้หลักผู้ใหญ่ จนกระทั่งไปถึงจังหวัดภูเก็ต

ณ ที่นั้นเราได้ผจญภัยอย่างร้ายแรง โดยพระท้องถิ่นเขาไม่อยากให้อยู่ คือ ได้ทราบว่าเมื่อก่อนเขาร้องขอมาทางคณะสงฆ์ว่าไม่ให้พระคณะธรรมยุตไปอยู่ในเกาะภูเก็ต พอพวกเราเข้าไปจึงต้องผจญภัยอันใหญ่หลวง คือ ถูกเผากุฏิบางแห่ง จนกระทั่งถูกปาด้วยก้อนอิฐ และขับไล่โดยประการต่าง ๆ ทางเจ้าคณะจังหวัดพังงาได้ขับไล่ให้พวกเราหนีจากท้องถิ่นที่เขาปกครอง เมื่อพวกเราไม่หนี เขาจึงฟ้องร้องไปทางพระผู้ใหญ่ และได้ส่งศึกษาธิการจังหวัดมาขับไล่พวกเรา เราจึงพูดความจริงให้ศึกษาธิการจังหวัดฟังว่า พวกเราไม่ได้มาเบียดเบียนใครทั้งหมด แต่จะมาอบรมศีลธรรมและเผยแผ่ศาสนาอันเป็นประโยชน์แก่บ้านเมืองมิใช่หรือ ต่อมาผู้ช่วยสังฆมนตรีจึงได้มีหนังสือไปต่อว่าเจ้าคณะจังหวัดพังงาด้วยประการต่าง ๆ เรื่องจึงค่อยสงบลง

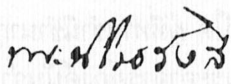
เป็นที่น่าเห็นใจ เกาะภูเก็ตในสมัยนั้นเหมือนกันกับคนละประเทศ คนจังหวัดอื่น ๆ น้อยคนที่จะได้เห็นเกาะภูเก็ต และน้อยคนในเกาะภูเก็ตที่จะออกมาเที่ยวตามหัวเมือง เรียกว่าต่างคนต่างอยู่ คำว่า "พระธรรมยุต" น้อยคนที่จะรู้จัก การบริหารคณะธรรมยุต มหานิกายก็ไม่เข้าใจ เหตุนั้นพอพวกเราเข้าไปในเกาะภูเก็ตจึงเป็นของแปลกประหลาดมาก กรรมกรชาวอีสานก็เพิ่งเข้าไปในเกาะภูเก็ต ชาวบ้านเห็นพากันมองเป็นตาเดียวกันหมด น่าขัน เขาพากันเลื่องลือว่าคนภาคอีสานแห้งแล้ง อดอยาก กินเด็กน้อยเป็นอาหาร ตามชนบทเมื่อเขาเห็นคนภาคอีสานก็พากันวิ่งเข้าบ้านปิดประตูมิด ถ้าเห็นอยู่ในป่าก็พากันวิ่งเข้าป่าหายเงียบ เราได้ไปอยู่ที่จังหวัดพังงาหนึ่งพรรษา ผจญภัยอย่างยิ่งดังกล่าวมาแล้ว ต่อมาได้ขยับมาอยู่ที่เกาะภูเก็ตกระทั่งได้ ๑๕ พรรษา จึงได้ลาญาติโยมกลับมาภาคอีสาน การไปอยู่เกาะภูเก็ตเป็นเหตุให้พระท้องถิ่นและญาติโยมเปลี่ยนสภาพไปหลายอย่าง โดยเฉพาะการเทศนาและการบริหาร นับว่าเป็นประโยชน์แก่พระท้องถิ่นมาก ตามประเพณีเดิม ชาวบ้านเขาเข้าหาพระและกราบพระ ต้องนั่งขัดสมาธิ (ขัด-สะ-หมาด) พวกเราไปสอนให้ทำความคารวะโดยให้นั่งพับเพียบนับว่าเรียบร้อยดีมาก พวกเราสละทุกอย่างเพื่อประโยชน์แก่ชนชาวภูเก็ตและจังหวัดพังงาดังกล่าวแล้ว

เราพิจารณาเห็นว่า เราแก่ชรา เดินรุกขมูลมาก็มากแล้ว อิดโรยเหนื่อยล้าแก่ชราลง ควรที่จะหาที่พักทำความเพียรภาวนา วิเวกเฉพาะตัว เห็นว่าที่วัดหินหมากเป้งเหมาะที่สุด จึงได้เข้ามาอยู่ที่วัดนี้ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๘ เรื่อยมาจนกระทั่งบัดนี้ การอยู่เป็นที่จำเป็นจะต้องมีการก่อสร้างและปรับปรุงวัดให้ดูสะอาด เมื่ออยู่ไปก็พัฒนาให้เจริญไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งญาติโยมทางกรุงเทพฯ และหมู่บ้านใกล้เคียงรู้จัก เข้าไปสนับสนุน

ช่วยกันทำถาวรวัตถุ จนสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายกทรงยกย่องให้เป็น "วัดพัฒนาตัวอย่าง" เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๓ เราสร้างวัดมิใช่เพื่อประโยชน์แก่คนนับถือ แต่เราสร้างวัดเพื่อให้สะดวกแก่การทำกิจวัตรในพระพุทธศาสนาเท่านั้น คนจะนิยมนับถือก็เป็นเรื่องของบุคคลต่างหาก เราก่อสร้างวัดมา ๒๐ กว่าปีมาแล้ว คำว่า "ขอ" หรือ "เรี่ยไร" ไม่เคยออกจากปากของเราแม้แต่คำเดียว สร้างอะไรขึ้นมาก็มีแต่ญาติโยมผู้มีศรัทธาบริจาคให้ทั้งนั้น

เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๐ มีผู้ชักชวนให้ไปเผยแผ่ธรรมะที่สิงคโปร์ อินโดนีเซีย และออสเตรเลีย พร้อมด้วยพระ ๓ องค์ ฆราวาส ๒ คน ได้ออกเดินทางจากกรุงเทพฯ ไปพักอยู่ที่สิงคโปร์ ๑๐ คืน ณ ที่นั้น เขาให้พักที่ตึกชั้น ๒๐ เราวิเวกสบายดี ทำความเพียรสนุกทั้งกลางคืนและกลางวัน มีญาติโยมมาอบรมธรรมะประจำทุกคืน คืนละ ๒๐-๓๐ คน ต่อจากนั้นได้ไปออสเตรเลีย พักอยู่ที่ออสเตรเลียอาทิตย์กว่า ได้ไปเทศนาอบรมที่สมาคมจีนสองหน แล้วเดินทางกลับมาสิงคโปร์อีก ได้ไปพักอยู่ที่เก่าอีก ๑๐ คืน จึงเดินทางไปอินโดนีเซีย พักอยู่ที่อินโดนีเซียสองอาทิตย์กว่า แล้วเดินทางกลับมาพักที่เก่าที่สิงคโปร์อีก นับว่าศรัทธาของเจ้าของบ้านที่เราพักอาศัยที่สิงคโปร์แก่กล้าเป็นอย่างยิ่ง ยอมสละให้เราอยู่อาศัยโดยไม่คิดมูลค่าแม้แต่นิดเดียว ในการเดินทางไปและกลับในครั้งนี้ บริษัทการบิน-ไทย จำกัด ให้บริการตลอดเวลา โดยเฉพาะพลอากาศโทชู สุทธิโชติ ได้เดินทางไปส่งถึงสิงคโปร์ และขากลับก็ไปรับที่สิงคโปร์ เราเดินทางไปครั้งนี้เป็นเวลา ๓ เดือนกว่า หลังจากนั้นก็ได้กลับไปที่สิงคโปร์อีกครั้งหนึ่ง ได้ไปพักที่เดิมอีกเป็นเวลานาน เพราะเขาอยากจะสร้างวัดที่นั้น แต่สถานที่ไม่เหมาะ เราจึงไม่ได้สร้าง

นับแต่เราบรรพชาอุปสมบทมาเป็นเวลา ๖๒ พรรษา สุข-ทุกข์แสนสาหัส (ใจ) เราก็ได้ประสบมาแล้ว ความเกิดอีกของเราควรจะยุติได้แล้ว



(พระนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาจารย์)

๒๖ เมษายน ๒๕๒๙

ฝึกหัดสมาธิโดยบริกรรมพุทโธ

เมื่อเริ่มจะเข้าไปเรียนพระกัมมัฏฐานในคณะไหนสำนักพระอาจารย์องค์ใด ผู้ที่ท่านชำนิชำนาญในพระกัมมัฏฐานนั้น ๆ แล้ว พึงตั้งจิตเชื่อมั่นในพระอาจารย์องค์นั้นว่า ท่านองค์นี้แหละเป็นผู้ชำนาญในพระกัมมัฏฐานนี้โดยเฉพาะแน่แท้ แล้วก็ให้เชื่อมั่นในพระกัมมัฏฐานที่ท่านสอนนั้นว่าเป็นทางที่ถูกต้องแน่นอน และพึงให้ความเคารพในสถานที่ที่ตนไปทำพระกัมมัฏฐานนั้นอีกด้วย แล้วจึงเข้าไปเรียนเอาพระกัมมัฏฐานนั้นต่อไป

โบราณาจารย์ท่านมีพิธีปลูกศรัทธาเบื้องต้น ก่อนเรียนเอาพระ-กัมมัฏฐาน คือ จัดยกครูด้วยเทียนขี้ผึ้ง ๕ คู่ ดอกไม้ขาว ๕ คู่ เรียกว่า ขันธ์ห้า

เทียนขี้ผึ้ง ๘ คู่ ดอกไม้ขาว ๘ คู่ เรียกว่า ขันธ์แปด

หรือเทียนขี้ผึ้งคู่หนักเล่มละ ๑ บาท ดอกไม้ขาวเท่ากับเทียน

แล้วอาราธนาเอาพระกัมมัฏฐานทั้ง ๔๐ ให้เข้ามาอยู่ในขันธ-สันดานของข้าพเจ้าในกาลบัดนี้ แล้วจึงเรียนเอาพระกัมมัฏฐานนั้นต่อไป พิธีแยบยลโบราณกาลท่านดีเหมือนกัน ยังมีพิธีอีกมากมายแต่ผู้เขียนจะไม่กล่าวถึง จะกล่าวแต่พิธีง่าย ๆ พอทำได้ในตอนต่อไป

เมื่อปลูกศรัทธาความเชื่อมั่นให้มีขึ้นในจิตใจของตนดังกล่าวมาแล้ว จึงเข้าไปหาพระอาจารย์ที่ชำนาญในกัมมัฏฐานนั้น ๆ ถ้าท่านชำนาญทางฝ่ายบริกรรม สัมมาอะระหัง ท่านก็สอนให้บริกรรมภาวนาว่า สัมมา-

อะระหัง ๆ ๆ ให้กำหนดเป็นดวงแก้วใส ๆ อยู่เหนือสะดือขึ้นไป ๒ นิ้ว แล้วเอาจิตไปตั้งไว้ตรงนั้น ภาวนาไปเรื่อย ๆ อย่าให้จิตหนีไปจากดวงแก้ว หมายความว่า เอาดวงแก้วเป็นที่ตั้งของดวงจิตก็แล้วกัน

เมื่อเข้าไปหาพระอาจารย์ที่ชำนาญในด้านภาวนา ยุบหนอ พองหนอ ท่านก็สอนให้ภาวนายุบหนอ พองหนอ ให้กำหนดเอาจิตไปไว้ที่อิริยาบถต่าง ๆ เช่น ยกเท้าขึ้นว่ายุบหนอ เหยียบเท้าลงก็ว่า พองหนอ หรือพิจารณาให้เห็นความเกิดและความดับทุกอิริยาบถ อย่างนี้เรื่อยไปเป็นอารมณ์

เมื่อท่านเข้าไปหาพระอาจารย์ที่ชำนาญในด้านอิทธิฤทธิ์ ท่านก็สอนคาถาภาวนาให้ว่า นะมะพะธะ นะมะพะธะ ให้เอาจิตเป็นอารมณ์อันหนึ่ง จิตจะพาไปเห็นเทพ นรก อินทร์ พรหมต่าง ๆ นานา หลายอย่างจนเพลินอยู่กับอารมณ์นั้น ๆ

เมื่อเข้าไปหาพระอาจารย์ที่ท่านชำนาญในด้านอานาปานสติ ท่านก็จะสอนให้กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ให้จิตตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจเข้า-ออกอย่างเดียวเป็นอารมณ์

เมื่อเข้าไปหาพระอาจารย์ที่ท่านชำนาญในด้านภาวนาพุทโธ ท่านก็จะสอนให้บริกรรมว่า พุทโธ ๆ ๆ แล้วให้เอาจิตไปตั้งมั่นอยู่ในคำบริกรรมนั้น จนชำนาญเต็มที่แล้ว ก็จะสอนให้พิจารณาพุทโธ กับ ผู้ว่าพุทโธ เมื่อพิจารณาเห็นเป็นคนละอันกัน แล้วพึงจับเอาผู้ว่าพุทโธ ส่วนพุทโธนั้นจะหายไปเหลือแต่ผู้ว่าพุทโธอย่างเดียว

ให้ยึดเอา "ผู้ว่าพุทโธ" นั้นเป็นหลักต่อไป

คนในสมัยนี้หรือในสมัยไหนก็ตาม หรือจะมีความรู้ความสามารถสักปานใดก็ช่าง ไม่ได้โทษว่า คนเหล่านั้นมักตื่นเต้นในสิ่งที่ตนยัง

ไม่เคยทดสอบหาความจริง แล้วหลงเชื่อตาม เพราะเขาเหล่านั้นอยาก รู้อยากเห็นของจริง โดยเฉพาะคนถือพระพุทธศาสนามาแล้ว และพุทธศาสนาก็แสดงถึงเหตุผลซึ่งเป็นจริงทั้งนั้น แต่ทำไมจึงต้องไปหลงเชื่อตามคำโฆษณาซึ่งมีอยู่ดาษดื่นทั่วไป นี่จะเป็นเพราะคนในสมัยนี้ใจร้อน ยังไม่ทำเหตุให้ถึงพร้อมแต่อยากได้ผลเร็ว อย่างที่เขาพูดกันว่า "คนสมัยปรมาณู" นั้นกระมัง

พุทธศาสนาสอนเข้าถึงจิตใจอันเป็นนามธรรม ส่วนร่างกายมันเป็นรูปธรรม รูปธรรมมันต้องอยู่ในบังคับบัญชาของนามธรรม เมื่อเริ่มหัดสมาธิฝึกหัดจิตให้สงบไม่วุ่นวาย ในขณะนั้นไม่เห็นไปทำความเดือดร้อนให้แก่ใครทั้งหมด ฝึกหัดไปจนชำนาญได้ที่แล้วผู้นั้นก็สงบเยือกเย็น มีคนฝึกหัดอย่างนี้จำนวนมาก ๆ เข้า โลกอันนี้ก็จะมีแต่ความสงบสุขทั่วกัน ส่วนรูปธรรมนั้นเราจะฝึกหัดให้สงบได้ก็แต่เมื่อจิตบังคับอยู่เท่านั้น เมื่อจิตเผลอกายก็จะเป็นไปตามเรื่องของมัน ฉะนั้น เราพากันมาฝึกหัดจิตบริกรรมพุทโธลองดู

ปุพพกิจก่อนทำสมาธิ ก่อนจะทำกัมมัฏฐานภาวนาพุทโธ พึงทำปุพพกิจเบื้องต้นก่อน คือ ตั้งจิตให้เกิดศรัทธาเลื่อมใสให้เต็มที่ ดังได้อธิบายมาแล้วข้างต้น แล้วพึงกราบ ๓ หนแล้วกล่าว

อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ ภควา,	พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงเป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ถูกถ้วนดีแล้ว,
พุทฺธํ ภควนฺตํ อภิวาเทมิ.	ข้าพเจ้าอภิวาทกราบไหว้ ซึ่งพระผู้มี

พระภาคเจ้านั้น.

(พึงกราบลงหนหนึ่ง)

สวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม, พระธรรม อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว,

ธมฺมํ นมสฺสามิ. ข้าพเจ้านมัสการกราบไหว้ซึ่งพระธรรมเจ้านั้น.

(พึงกราบลงหนหนึ่ง)

สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ, พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่ท่านปฏิบัติดีแล้ว,

สงฺฆํ นมามิ. ข้าพเจ้านอบน้อม ซึ่งพระสงฆ์

(พึงกราบลงหนหนึ่ง)

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส. (กล่าว ๓ จบ)

ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าผู้เป็นพระศาสดาเอกของโลก ทรงพ้นจากทุกข์และจากกิเลสทั้งปวงแล้วทรงอยู่เกษมสำราญทุกเมื่อ.

(พึงกราบลงสามหน)

หมายเหตุ ปุพพกิจเบื้องต้นที่นำมาแสดงให้ดูนี้ เป็นแต่ตัวอย่างเท่านั้น หากใครได้มากจะไหว้มากก็ได้ ไม่ขัดข้อง แต่ต้องไหว้ก่อนนั่งสมาธิทุกครั้งไป เว้นแต่สถานที่ไม่อำนวย

พึงนั่งสมาธิดังนี้ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรงแล้วนึกเอาคำบริกรรมพุทโธ ๆ กำหนดไว้ที่ท่ามกลางหน้าอก คือ ใจ อย่าให้จิตส่งส่ายไปมาข้างหน้าข้างหลัง พึงตั้งสติสำรวมจิตให้อยู่คงที่

เป็นเอกัคคตาจิตแน่วแน่ จิตก็จะเข้าถึงสมาธิได้เลย

เมื่อเข้าถึงสมาธิแล้ว บางทีก็ไม่รู้ตัวหายเงียบไปเลย ไม่รู้ว่าเรานั่งนานสักเท่าใด กว่าจะออกจากสมาธิก็เป็นเวลาตั้งหลายชั่วโมงก็มี เพราะฉะนั้น การนั่งสมาธิจึงไม่ต้องกำหนดเวลา ให้ปล่อยตามเรื่องของมันเอง

จิตที่เข้าถึงสมาธิแท้ คือ จิตที่เป็นเอกัคคตาจิต ถ้าไม่เข้าถึงเอกัคคตาจิต ได้ชื่อว่ายังไม่เป็นสมาธิ เพราะใจแท้มีอันเดียว ถ้ามีหลายอันอยู่ยังไม่เข้าถึงใจ เป็นแต่จิต

ก่อนจะฝึกหัดสมาธิ พึงเข้าใจถึงเรื่องจิตกับใจเสียก่อน ในที่นี้พึงทำความเข้าใจกันเสียก่อนว่า **จิต** กับ **ใจ** มิใช่อันเดียวกัน

จิต เป็นผู้คิดนึกปรุงแต่งสัญญาอารมณ์สรรพสิ่งทั้งปวง

ใจ เป็นผู้นิ่งอยู่เฉย ๆ เพียงแต่รู้ว่านิ่งอยู่เฉย ๆ ไม่มีคิดนึกปรุงแต่งอะไรอีกเลย

เปรียบเหมือนแม่น้ำกับคลื่นของแม่น้ำ เมื่อคลื่นสงบแล้วจะยังเหลือแต่แม่น้ำอันใสแจ๋วอยู่อย่างเดียว

สรรพวิชาทั้งหลายและกิเลสทั้งปวงจะเกิดมีขึ้นมาได้ก็เพราะจิตคิดนึกปรุงแต่งแส่ส่ายหามา สิ่งทั้งปวงเหล่านั้นจะเห็นได้ชัดด้วยใจของตนเอง ก็ต่อเมื่อ จิตนิ่งแล้วเข้าถึง **ใจ**

น้ำเป็นของใสสะอาดโดยธรรมชาติอยู่แล้ว เมื่อมีผู้เอาสีต่าง ๆ มาประสมกับน้ำนั้น น้ำนั้นย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามสีนั้น ๆ แต่เมื่อกลั่นกรองเอาน้ำออกมาจากสีนั้น ๆ แล้ว น้ำก็จะใสสะอาดตามเดิม จิต กับ ใจ ก็มีอุปมาอุปมัยดังอธิบายมานี้

แท้จริงพระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสเทศนาไว้แล้วว่า จิตอันใดใจก็อันนั้น ถ้าไม่มีใจ จิตก็ไม่มี จิตเป็นอาการ ใจไม่มีอาการ การฝึกหัดสมาธิภาวนา

ไม่ว่าจะฝึกหัดโดยอาจารย์ใดและวิธีอะไรก็แล้วแต่เถิด ถ้าถูกทางแล้วจะต้องเข้าถึงใจทั้งนั้น

เมื่อเข้าถึงใจเห็นใจของตนแล้ว ก็จะเห็นสรรพกิเลสของตนทั้งหมด เพราะจิตมันสะสมกิเลสไว้ที่จิตนั้นทั้งหมด คราวนี้เราจะจัดการอย่างไรกับมันก็แล้วแต่เรา

หมอซึ่งจะรักษาโรคนั้น ๆ ให้หายได้เด็ดขาด ก็ต้องค้นหาสมุฏฐานของโรคนั้นให้รู้จักเสียก่อน แล้วจึงจะวางยาให้ถูกกับโรคนั้นได้

เราบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ ไปนาน ๆ เข้า จิตก็จะค่อยคลายความฟุ้งซ่าน แล้วจะค่อยรวมเข้ามาอยู่กับพุทโธ จิตจะตั้งมั่นเป็นอารมณ์อันเดียวกับพุทโธ จนเห็นจิตที่ว่าพุทโธอันใดจิตก็อันนั้นอยู่ตลอดทุกเมื่อไม่ว่า ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใด ๆ ก็เห็นจิตใสแจ๋วอยู่กับพุทโธนั้น

เมื่อได้ถึงขนาดนั้นแล้วขอให้ประคองจิตนั้นไว้ในอารมณ์นั้น นานแสนนานเท่าที่จะนานได้ อย่าเพิ่งอยากเห็นนั่นเห็นนี่หรืออยากเป็นนั้นเป็นนี้ก่อนเลย

เพราะความอยากเป็นอุปสรรคแห่งจิตที่เป็นสมาธิอย่างร้ายแรง

เมื่อความอยากเกิดขึ้นสมาธิก็จะเสื่อมทันที สมาธิเสื่อมเพราะหลักสมาธิ คือ พุทโธ ไม่มั่นคง คราวนั้นแหละคว้าหาหลักอะไรก็ไม่ได้ เกิดความเดือดร้อนใหญ่ คิดถึงแต่อารมณ์ที่เคยได้รับสมาธิความสงบสุขเมื่อก่อน จิตก็ยิ่งฟุ้งใหญ่ ฯลฯ

ฝึกหัดสมาธิให้เหมือนชาวนาทำนา เขาไม่รีบร้อนเขาหว่านกล้า ไถคราด ปักดำ โดยลำดับ ไม่ข้ามขั้นตอนแล้วรอให้ต้นข้าวแก่ ถึงอย่างนั้น

เขาก็ยังไม่เห็นเมล็ดไม่เห็นรวงเลย แต่เขาก็มีความเชื่อมั่นของเขาว่า จะมีเมล็ดมีรวงวันหนึ่งข้างหน้าแน่ ๆ เมื่อต้นข้าวแก่แล้วออกรวงมาจึงเชื่อแน่ว่าจะได้รับผลแน่แล้ว เขาไม่ไปชักดึงต้นข้าวให้ออกรวงเอาตามชอบใจ ผู้ไปกระทำเช่นนั้นย่อมไร้ผลโดยแท้

การฝึกหัดสมาธิภาวนาก็เช่นเดียวกัน จะรีบร้อนข้ามขั้นตอนย่อมไม่ได้ ต้องตั้งจิตให้เลื่อมใสศรัทธาแน่วแน่ว่าอันนี้ล่ะ เป็นคำบริกรรมที่จะทำให้จิตของเราเป็นสมาธิได้แท้จริง แล้วอย่าไปลังเลสงสัยว่า คำบริกรรมนี้จะถูกกับจริตนิสสัยของเราหรือไม่หนอ คำบริกรรมอันนั้น คนนั้นทำแล้วมันเป็นไปอย่างนั้นอย่างนี้ เราทำแล้วจิตไม่ตั้งมั่นอย่างนี้ใช้ไม่ได้

ถ้าจิตตั้งมั่นแน่วแน่ในคำบริกรรมที่ตนภาวนาอยู่นั้นแล้วเป็นใช้ได้ทั้งนั้น เพราะภาวนาก็เพื่อต้องการทำจิตให้แน่วแน่เท่านั้น ส่วนนอกนั้นมันเป็นตามบุญวาสนาของแต่ละบุคคล

ครั้งพุทธกาล มีพระรูปหนึ่งไปภาวนาอยู่ใกล้สระน้ำแห่งหนึ่ง เห็นนกกระยางตัวหนึ่งโฉบปลากินเป็นอาหาร ท่านเลยถือเอาเป็นคำบริกรรมภาวนา จนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ นกกระยางกินปลาไม่เคยเห็นในกัมมัฏฐานบทใด แต่ท่านเอามาภาวนาจนได้สำเร็จ นี่เป็นตัวอย่าง

จิตที่ตั้งใจอบรมให้อยู่ในขอบเขตของคำบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ ซึ่งมี **สติ** เป็นผู้ควบคุมแล้ว ย่อมจะละพยศ ตัวร้ายกาจของตัวเองได้ และเราก็ต้องฝึกฝนอบรม เพราะต้องการความสุขสงบของจิต ธรรมดาของจิตย่อมมีอารมณ์ส่งส่ายหาความฟุ้งซ่านเป็นวิสัยอยู่แล้ว ดังอธิบายมาแล้ว โดยมากมันจะส่งส่ายไปในอารมณ์เหล่านี้ คือ พอเริ่มบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ เอาจิตไปตั้งไว้ในพุทโธ ๆ เท่านั้นแหละ มันจะไม่อยู่ในพุทโธ มันจะวิ่งไปหา

การงานที่เราเริ่มจะทำหรือกำลังทำอยู่ ปรุงแต่งทำนั่นทำนี่วุ่นวายกันไปหมด กลัวการงานมันจะไม่ดีไม่งาม กลัวการงานนั้นมันจะไม่สำเร็จ การงานที่เรา รับจากคนอื่นหรือเรารับเฉพาะส่วนตัวมันจะเสียผลประโยชน์หรือขายขี้หน้า เมื่อเรารับแล้วไม่ทำตาม ฯลฯ

นี่เป็นเรื่องรบกวนใจไม่ให้เป็นสมาธิของผู้อบรมใหม่อย่างหนึ่ง เราดึงเอาจิตมาไว้ที่พุทโธ ๆ ๆ นั้นอีก บอกว่านั่นมิใช่หนทางแห่งความสงบ ทางสงบแท้ต้องเอาจิตมาตั้งไว้ที่พุทโธแห่งเดียว แล้วบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ เรื่อยไป ฯลฯ

ประเดี๋ยวส่งไปอีกแล้ว คราวนี้ไปถึงครอบครัวโน้น ส่งไปหาลูก ไปหาภรรยา ไปหาสามีโน้น เขาจะอยู่อย่างไร เขามีสุขภาพพลามัยดีหรือไม่หนอ ได้บริโภคอาหารดีมีรสหรือไม่หนอ ถ้าอยู่ห่างไกลกัน ก็คิดถึงที่อยู่ที่นอน จะอยู่จะกินอย่างไร ผู้จากไปก็คิดถึงผู้อยู่ทางบ้าน ผู้อยู่ทางบ้านก็คิดถึงผู้ไปไกล กลัวว่าจะไม่ปลอดภัย กลัวคนอื่นจะมาข่มเหง ไม่มีผู้อยู่เป็นเพื่อน กลัวจะเหงาหงอย ฯลฯ คิดไปร้อยแปดพันเก้า สุดแท้แต่จิตจะปรุงจะแต่งไป ซึ่งเรื่องเหล่านี้มันคิดไปเกินกว่าเหตุทั้งนั้น

หรือถ้ายังเป็นโสดยังเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่ ก็จะปรุงจะแต่งไปในทางสนุกสนานเพลิดเพลินกับหมู่กับเพื่อน ที่เคยเที่ยวสนุกเฮฮาไปในที่ต่าง ๆ บางคนถึงกับอุทานออกมาเป็นเสียงดังหัวเราะก๊ากก็มี กิเลสตัวนี้มันร้ายแรงยิ่งกว่าเพื่อน

เมื่อภาวนาพุทโธ ๆ ๆ กิเลสมันเห็นว่าไม่ได้การแล้ว เขาจะหนีจากเราไปอีกแล้ว มันก็จะสรรหาสิ่งที่จะผูกมัดให้เราติดมั่นเข้าทุกที เราเกิดมาตั้งแต่เด็กจนโตเราไม่เคยฝึกหัดสมาธิภาวนาเลย มีแต่ปล่อยให้จิตไปตามอารมณ์ของกิเลส เพิ่งมาฝึกหัดเดี๋ยวนี้เอง เมื่อมาภาวนาพุทโธ ๆ ๆ

เพื่อให้จิตมันมารวมอยู่ที่พุทโธ จิตมันจึงดิ้น เหมือนกับบุคคลโยนปลาขึ้นจากน้ำไปที่บนหาด ปลาย่อมดิ้นหาน้ำเป็นธรรมดา เราดึงเอาจิตให้เข้ามาหาพุทโธอีก

พุทโธเป็นของเย็น เป็นทางให้เกิดสันติสุข มีทางเดียวเท่านี้ที่จะทำให้พ้นจากทุกข์ในโลกนี้ได้

เราดึงเอาจิตเข้ามาอยู่ในพุทโธ ๆ อีก หากคราวนี้พอสงบลงไปได้บ้าง พอรู้สึกว่าจิตมันอยู่ พอเห็นลาง ๆ ว่าจิตมันอยู่ มีความสุขสบายต่างกับจิตไม่สงบ มีความทุกข์เดือดร้อน ตั้งใจระวังเอาสติประคองอารมณ์นั้นไว้ เอ้า ไปอีกแล้ว โน่น คราวนี้ไปยึดเอาผลประโยชน์มาเป็นเครื่องอ้างว่า ถ้าสิ่งนั้นเราไม่ทำหรือเราไม่แสวงหาก็จะเสียโอกาสอันมีค่ามหาศาล แล้วก็เอาจิตไปจดจ่ออยู่เฉพาะสิ่งนั้นแทนคำบริกรรมพุทโธ ส่วนพุทโธมันเลยหายไปไหนแล้วก็ไม่รู้ กว่าจะรู้ว่าพุทโธหายไปแล้ว มันก็สายเสียแล้ว จึงว่าจิตนี้เป็นของดิ้นรนกระเสือกกระสน รักษาได้ยาก เหมือนกับลิงอยู่ไม่เป็นสุข ฯลฯ

บางทีนั่งสมาธิภาวนานาน ๆ เข้ากลัวโลหิตจะไม่เดินหรือเดินไม่สะดวก กลัวเส้นประสาทจะตาย เกิดเป็นเหน็บชาในที่สุดเป็นอัมพาต ถ้าไปภาวนาไกลบ้านหน่อยหรือในป่าก็ยิ่งกลัวใหญ่ กลัวเสือจะมากิน กลัวงูจะมากัด กลัวผีจะมาหลอกทำท่าทีต่าง ๆ นานาใส่ ความกลัวตายยุบยิบไปหลายอย่างหลายประการ ล้วนแล้วแต่ตัวเองหลอกตัวเองทั้งนั้น ความจริงหาได้เป็นดังคิดนึกไม่ ตั้งแต่เราเกิดมาจนป่านนี้ยังไม่เห็นเสือกินคนเลยสักคนเดียว ผีก็ไม่เคยเห็นเลยสักที แม้แต่ตัวผีก็ไม่เคยเห็น

เลยสักทีไม่ทราบว่าตัวมันเป็นอย่างไรแต่ก็ปรุงแต่ง ขึ้นมาหลอกตัวเอง

อุปสรรคของการภาวนาที่ชักตัวอย่างมานี้ พอเป็นตัวอย่างเท่านั้น ความจริงแล้วมันมีมากกว่านี้ตั้งหลายเท่า ผู้ภาวนาแล้วจะรู้ด้วยตัวเอง

หากว่าเรายึดเอาพุทโธ ๆ มาไว้ที่ใจแล้ว เอาสติควบคุมจิตให้อยู่กับพุทโธอันเดียว ภัยอันตรายทั้งปวงจะไม่มาแผ้วพาน

ขอให้เชื่อมั่นในพุทโธจริง ๆ เถิด รับรองว่าไม่มีอันตรายแน่นอน เว้นเสียแต่กรรมเก่าที่เขาเคยได้กระทำไว้ นั่นเป็นของสุดวิสัย แม้พระพุทธเจ้าก็ป้องกันให้ไม่ได้

ผู้ภาวนาทั้งหลายแรก ๆ ศรัทธายังอ่อน ไม่ว่าจะบริกรรมอะไรก็แล้วแต่เถอะ จะต้องถูกกิเลสเหล่านี้รบกวนด้วยกันทั้งนั้น เพราะกิเลสเหล่านี้มันเป็นพื้นฐานของโลกและพื้นฐานของจิต เมื่อเรามาภาวนาทำจิตให้เป็นอันเดียวเท่านั้นแหละ กิเลสเห็นว่าเราจะหนีจากมัน กิเลสเหล่านั้นมันจะมารุมล้อมไม่ให้เราหนีจากโลกนี้ได้

ผู้มาเห็นโทษของมันว่ามันร้ายแรงอย่างนี้ แล้วทำใจให้กล้าหาญ ปลูกศรัทธาให้หนักแน่นมั่นคง คิดเสียว่าเราได้หลงเชื่อกิเลสมาหลายภพหลายชาติแล้ว คราวนี้เราจะยอมเชื่อคำสอนของพระพุทธเจ้า เอาพุทโธเป็นที่พึ่งล่ะ

แล้วตั้งสติให้มั่นคงทำใจให้แน่วแน่ในพุทโธให้เต็มที่ยอมสละชีวิตเพื่อบูชาพุทโธ ไม่ให้จิตหนีจากพุทโธ เมื่อเราตั้งปณิธานไว้อย่างนั้นแล้ว จิตก็ดิ่งลงสู่อารมณ์เป็นหนึ่งเข้าถึงสมาธิได้

ผู้เข้าถึงสมาธิทีแรกจะมีอาการอย่างนี้คือ เราจะไม่ทราบเลยว่าสมาธิหรือจิตเป็นเอกัคคตารมณ์เป็นอย่างไร เราเพียงแต่ตั้งสติให้แน่วแน่สู่อารมณ์อันเดียว ด้วยอำนาจจิตตั้งมั่นสู่อารมณ์อันเดียวนั้นแหละ เป็น

เหตุนำจิตให้เข้าถึงสมาธิได้ แล้วก็ไม่ได้คิดนึกว่าอาการของสมาธิเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ และอยากให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่มันเป็นของมันเองโดยอัตโนมัติ ใคร ๆ จะบังคับให้มันเป็นไม่ได้

ในขณะนั้น จะมีความรู้สึกเหมือนกับเราอยู่อีกโลกหนึ่งต่างหาก (โลกจิต) มีความสุขสบายวิเวกหาอะไรเปรียบมิได้ในโลกนี้

เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิแล้วจะรู้สึกเสียดายอารมณ์อันนั้น และจำอารมณ์อันนั้นได้แม่นยำ ที่พูดกันอยู่ทุกวันนี้ล้วนแล้วแต่จิตถอนออกมาจากอารมณ์นั้นทั้งนั้น ในขณะที่จิตกำลังรวมอยู่นั้น ใครจะพูดจะทำอะไรไม่รับรู้ทั้งหมด

เราต้องฝึกจิตให้เข้าถึงสมาธิอย่างนี้อยู่บ่อย ๆ เพื่อให้ชำนิชำนาญ แต่อย่าไปจำเอาอารมณ์เก่า อย่าอยากให้เป็นอย่างเก่า มันจะไม่เป็นอย่างนั้น ซ้ำจะยุ่งใหญ่ เป็นแต่เราคอยพิจารณาพุทโธ ๆ ให้จิตอยู่ในคำบริกรรมนั้นก็แล้วกันมันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน

จิตเป็นสมาธิใหม่ ๆ เมื่อมันเป็นอีกมันจะไม่เป็นอย่างเก่า แต่ก็ช่างมัน มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน ขอให้มันเป็นสมาธิก็แล้วกัน มันเป็นหลายอย่างจึงได้ความรู้กว้างและมีอุบายมาก

ที่อธิบายมาโดยย่อนี้พอเป็นนิทัศน์อุทาหรณ์ ขอผู้ทำตามนี้จงอย่าได้เอามาใส่ใจ มันจะเป็นสัญญา ภาวนาจะไม่เป็นไป เพียงแต่จำไว้เป็นเครื่องเทียบเคียง ในเมื่อเราภาวนาเป็นไปแล้ว

ผู้ภาวนาทั้งหลาย ไม่ว่าจะภาวนาพุทโธหรือยุบหนอ พองหนอ หรือสัมมาอะระหังอะไรก็แล้วแต่ เมื่อจิตจะรวมเป็นสมาธิแล้วไม่คิดว่าจิตเราจะรวม หรือกำลังรวมอยู่หรืออะไรทั้งหมด แต่มันรวมของมันเองโดยอัตโนมัติ แม้ที่สุดแต่คำบริกรรมอยู่นั้นก็ไม่ทราบมันวางเมื่อไร มันจะมีแต่

ความสงบสุขอยู่อันหนึ่งต่างหาก ซึ่งมิใช่โลกนี้และโลกอื่นหรืออะไรทั้งหมด และไม่มีใครหรือสิ่งอะไรทั้งสิ้น เป็นแต่สภาพของมันต่างหาก (ซึ่งเรียกว่า โลกของจิต)

ในที่นั้นจะไม่มีคำว่าโลกนี้หรืออื่นใด ทั้งสิ้น สมมติบัญญัติในโลกอันนี้จะไม่ปรากฏในที่นั้น เพราะฉะนั้น ในที่นั้นมันจะไม่เกิดปัญญาอะไรทั้งสิ้น เป็นแต่หัดจิตให้เป็นสมาธิไว้แล้วเทียบเคียงกับจิตไม่เป็นสมาธิว่าผิดแปลกต่างกันอย่างไร จิตเข้าถึงสมาธิแล้ว เมื่อถอนออกมาพิจารณาในทางโลกกับทางธรรม มันต่างกันอย่างไรกับจิตที่ไม่ได้เป็นสมาธิ

จิต กับ **ใจ** ในที่นี้จะพูดถึงเรื่องจิตกับใจให้เข้าใจอีกครั้งหนึ่ง ไหน ๆ ก็ พูดถึงเรื่องฝึกหัดจิต (คือ สมาธิ) ถ้าไม่เข้าใจถึงเรื่องจิตกับใจแล้ว ก็ไม่ทราบว่าจะฝึกหัดอบรมสมาธิได้ที่ไหนและอย่างไร

เกิดมาเป็นคนหรือสัตว์แล้ว ใคร ๆ ก็มีจิตใจด้วยกันทุกคน แต่ **จิต** และ **ใจ** นี้มันทำหน้าที่ต่างกัน

จิต มันให้คิดให้นึก ให้ส่งส่าย และปรุงแต่งไปต่าง ๆ นานาสารพัดร้อยแปดพันเก้า แล้วแต่กิเลสมันจะพาไป

ส่วน **ใจ** นั้น คือ ผู้รู้อยู่เฉย ๆ ไม่นึกคิด ไม่ปรุงแต่งอะไรทั้งหมด อยู่เป็นกลาง ๆ ในสิ่งทั้งปวง ตัวผู้รู้อยู่เป็นกลาง ๆ นั่นแหละคือ **ใจ**

ใจ ไม่มีตัวตนเป็นนามธรรม เป็นแต่ผู้รู้เฉย ๆ เราจะเอาไปไว้ที่ไหนก็ได้ ไม่ได้อยู่ในกายหรือนอกกาย ที่เรียกหทัยวัตถุว่า หัวใจ นั้นไม่ใช่ **ใจ** แท้ เป็นแต่เครื่องสูบฉีดเลือดให้วิ่งไปทั่วร่างกาย แล้วยังชีวิตให้เป็นอยู่เท่านั้น ถ้าหัวใจไม่ฉีดเลือดให้เดินไปทั่วร่างกายแล้ว ชีวิตความเป็นอยู่ก็ดำรงอยู่ไม่ได้

ใจ ตามภาษาชาวบ้านที่พูดกันเป็นประจำ เช่น คำว่า ฉันเสียใจ ฉันดีใจ ฉันร้อนใจ ฉันเศร้าใจ ฉันตกใจ ฉันน้อยใจ อะไรต่อมิอะไรก็ใจทั้งนั้น ฯลฯ แต่นักพระอภิธรรมเรียกเป็นจิตทั้งนั้น เช่น จิตเป็นกุศล จิตเป็นอกุศล จิตเป็นอัพยากฤต จิตเป็นกามาพจร จิตเป็นรูปาพจร จิตเป็นอรูปาพจร จิตเป็นโลกุตตระ ฯลฯ

แต่ตัว **จิต** และตัว **ใจ** แท้เป็นอย่างไรหาได้รู้ไม่

จิต คือผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง ต้องใช้อายตนะทั้งหกเป็นเครื่องมือ พอตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายสัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ใจนึกคิดอารมณ์ต่าง ๆ ตามกิเลสของตนทั้งที่ดีและไม่ดี ดีก็ชอบใจ ไม่ดีก็ไม่ชอบใจ ล้วนแล้วแต่เป็น **จิต** คือ ตัวกิเลสทั้งนั้น นอกจากอายตนะหกนี้แล้ว จิตจะเอามาใช้ไม่ได้ ท่านแยกออกไปเป็นอินทรีย์หก ธาตุหก ผัสสะหก อะไรเยอะแยะ แต่ก็อยู่ในอายตนะหกนี้ทั้งนั้น นั่นเป็นอาการลักษณะของจิตผู้ไม่รู้จักนิ่งเฉย

ผู้หัดจิต คือ ผู้ทำสมาธิ จะต้องสำรวม จิต ที่มันดิ้นรนไปตามอายตนะทั้งหก ดังที่อธิบายมาแล้วนั้น ให้หยุดนิ่งอยู่ในคำบริกรรม พุทโธ อย่างเดียว ไม่ให้ส่งส่ายไปมาหน้าหลัง หยุดนิ่งเฉยและรู้ตัวว่านิ่งเฉย นั่นแหละตัว **ใจ** ใจแท้ไม่มีการใช้อายตนะใด ๆ ทั้งหมด จึงเรียกว่า **ใจ**

ดังชาวบ้านเขาพูดว่า ใจ ๆ คือ ของกลางในสิ่งทั้งปวง เช่น ใจมือ ก็หมายเอาตรงกลางมือ ใจเท้า ก็หมายเอาตรงกลางของพื้นเท้า สิ่งทั้งปวงหมด เมื่อพูดถึงใจแล้วจะต้องชี้เข้าหาที่ตรงกลางทั้งนั้น แม้ที่สุดแต่ใจคนก็ต้องชี้เอาตรงท่ามกลางอก แท้จริงแล้วหาได้อยู่ที่นั้นที่นี่ไม่ดังอธิบายมา

แล้ว แต่อยู่ตรงกลางสิ่งทั้งปวงหมด

เพื่อให้เข้าใจชัดเข้าอีก ทดลองดูก็ได้ พึงอัดลมหายใจเข้าไปสักพักหนึ่งดู.....ในที่นั้นจะไม่มีอะไรเลย นอกจากผู้รู้เฉยอย่างเดียวนั่นแหละ **ใจ** คือ ผู้รู้ แต่การจับ **ใจ** อย่างนี้จะอยู่ไม่นาน อยู่ได้ชั่วขณะที่กลั้นลมหายใจเท่านั้น แต่ทดลองดูเพื่อให้รู้จักว่า **ใจ** แท้มีลักษณะอย่างไรเท่านั้น

การกลั้นลมหายใจนี้ทำให้ทุกขเวทนาเบาบางลงบ้างผู้มีเวทนามาก ๆ จะต้องกลั้นลมหายใจด้วยตนเองเป็นประจำ เป็นยาแก้ปวดหายปวดได้ขนานหนึ่ง ดีเหมือนกัน

เมื่อรู้ว่า **จิต** และ **ใจ** มีหน้าที่และลักษณะต่างกันอย่างนี้แล้ว ก็จะฝึกจิตได้ง่ายขึ้น แท้จริง **จิต** และ **ใจ** ก็อันเดียวกันนั่นแหละ พระพุทธเจ้าตรัสว่า จิตอันใดใจก็อันนั้น การฝึกหัดอบรมสมาธิเราฝึกหัดแต่เฉพาะจิตอย่างเดียวก็พอแล้ว เมื่อฝึกจิตได้แล้วก็จะเห็นใจขึ้นมาใน ที่นั้นเอง

จิตนี้เมื่อเราฝึกอบรมเต็มที่ ด้วยการเอาสติเข้าไปควบคุมให้อยู่ในพุทโธเป็นอารมณ์อันเดียวแล้ว จะไม่ส่งส่ายไปในที่ต่าง ๆ แล้วจะรวมเข้ามาเป็นหนึ่ง และคำบริกรรมนั้นก็จะหายไปโดยไม่รู้ตัว จะมีความสงบเยือกเย็นเป็นสุขหาอะไรเสมอเหมือนไม่มี ผู้ไม่เคยได้ประสบ เมื่อประสบเข้าแล้วจะบรรยายอย่างไรก็ไม่ถูก เพราะความสุขสงบชนิดนี้ ซึ่งไม่มีคนใดในโลกนี้ได้เคยประสบมาก่อน ถึงเคยได้ประสบมาแล้วก็มิใช่อย่างเดียวกัน ฉะนั้น จึงบรรยายไม่ถูก แต่อธิบายให้ตัวเองฟังได้ ถ้าจะอธิบายให้คนอื่นฟัง ก็จะต้องใช้อุปมาอุปมัยเปรียบเทียบจึงจะเข้าใจได้ ของพรรค์นี้มันเป็นปัจจัตตัง ความรู้เฉพาะตน

ยิ่งเข้าไปกว่านั้นอีก ถ้าผู้นั้นได้บำเพ็ญบารมีมาแต่ชาติก่อนมาก แล้วจะเกิดอัศจรรย์ต่าง ๆ นานา เป็นต้นว่าเกิดความรู้ความเห็น เห็นเทวดา ภูตผี เปรต อสุรกาย และเห็นอดีตอนาคตของตนและคนอื่นในชาตินั้น ๆ ได้เคยเป็นอย่างนั้นมาแล้ว และจะเป็นอย่างนั้นต่อไปอีก โดยที่ตนไม่ตั้งใจจะให้เห็นอย่างนั้นเลย แต่เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว มันหากจะเห็นของมันเองอย่างน่าอัศจรรย์มาก

เรื่องพรรค์นี้ผู้ปฏิบัติสมาธิทั้งหลายใฝ่ใจหนักหนา เมื่อเห็นหรือรู้แล้วก็คุยโม้ให้คนอื่นฟัง เมื่อคนอื่นทำตามแต่ไม่เห็นหรือไม่เป็นอย่างนั้นก็ชักให้ท้อใจ หาว่าบุญของเราน้อย วาสนาของเราไม่มี ชักคลายศรัทธาในการปฏิบัติ

ส่วนผู้ที่เป็นและเห็นนั้นเห็นนี้ดังที่ว่ามานั้น เมื่อเสื่อมจากนั้นแล้วเพราะความที่เราไปหลงเพลินแต่ของภายนอกไม่ยึดเอา **ใจ** มาเป็นหลักเลยคว้าอะไรก็ไม่ติด แล้วก็คิดถึงอารมณ์ของเก่าที่เราเคยได้เคยเห็นนั้นจิตก็ยิ่งฟุ้งใหญ่ ผู้ที่ชอบคุยก็เอาแต่ความเก่าที่ตนเคยได้รู้เคยได้เห็นนั้นมาคุยเฟื่องไปเลย นักฟังทั้งหลายชอบฟังนักแบบนี้ แต่นักปฏิบัติเบื่อเพราะนักปฏิบัติชอบฟังแต่ของความเป็นจริงและปัจจุบัน

พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาไว้ว่า พระศาสนาของเราจะเสื่อมและเจริญก็เพราะผู้ปฏิบัตินี้ทั้งนั้น การเสื่อมเพราะผู้ปฏิบัติแล้วได้ความรู้อะไรนิด ๆ หน่อย ๆ ก็จะเอาไปคุยให้คนอื่นฟังไม่แสดงถึงหลักของสมาธิภาวนาเอาแต่ของภายนอกมาพูด หาสาระอะไรไม่ได้ อย่างนี้ทำให้พระศาสนาเสื่อมโดยไม่รู้ตัว

ผู้ทำให้พระศาสนาเจริญนั้น พูดแต่สิ่งที่เป็นจริงเป็นประโยชน์

และไม่พูดเล่น พูดมีเหตุมีผล ปฏิบัติภาวนาอย่างนี้ บริกรรมอย่างนี้ ทำจิตให้รวมได้ สงบระงับกิเลสความฟุ้งซ่านได้อย่างนี้

ผู้บริกรรมภาวนา พุทโธ ๆ ๆ พึงทำใจให้เย็น ๆ อย่าได้รีบร้อน ให้ทำความเชื่อมั่นในคำบริกรรมพุทโธ มีสติควบคุมจิตของตนให้อยู่ในพุทโธของตนก็แล้วกัน ความเชื่อมั่นเป็นเหตุให้ใจตั้งมั่นไม่คลอนแคลน ปล่อยวางความลังเลสงสัยอะไรทั้งหมด และจิตจะรวมเข้ามาอยู่ในคำบริกรรมพุทโธ ๆ ๆ มีสติควบคู่กับพุทโธเท่านั้นตลอดเวลา จะยืน เดิน นั่ง นอน หรือประกอบกิจการงานอะไรทั้งหมด ก็จะมีสติรู้เท่าอยู่กับพุทโธอย่างเดียว ผู้ภาวนาสติยังอ่อนอุบายยังน้อย ต้องยึดคำบริกรรมพุทโธเป็นหลัก ถ้ามิฉะนั้นแล้วจะภาวนาไม่เป็นหรือเป็นไปแต่ยังจับหลักไม่ได้

ทำสมาธิให้แก่กล้าจิตเด็ด ถ้าสติแก่กล้าภาวนาจิตเด็ดว่าจะเอาอย่างนี้ละ ถ้าไม่ได้พุทโธไม่เห็นพุทโธขึ้นมาในใจ หรือจิตไม่หยุดนิ่งอยู่กับพุทโธอันเดียวแล้ว เราจะไม่ยอมลุกจากที่นี้ แม้ชีวิตจะดับก็ช่างมัน อย่างนี้แล้วจิตก็จะรวมลงเป็นหนึ่งโดยไม่รู้ตัว คำบริกรรมที่ว่าพุทโธ หรือสิ่งใดที่เราข้องใจหรือสงสัยอยู่นั้น ก็จะหายไปในพริบตาเดียว แม้ร่างกายอันนี้ซึ่งเราเคยยึดถือมานานแสนนาน ก็จะไม่ปรากฏในที่นั้น จะยังเหลือแต่ **ใจ** คือ ผู้รู้ผู้สงบเยือกเย็น เป็นสุขอยู่อย่างเดียว

ผู้ทำสมาธิได้อย่างนี้แล้วชอบใจนัก ทีหลังทำสมาธิก็อยากได้อย่างนั้นอีก มันเลยไม่เป็นอย่างนั้น นั่นแหละ ความอยากเป็นเหตุ มันจึงไม่เป็นอย่างนั้น

สมาธิเป็นของละเอียดอ่อนมาก เราจะบังคับให้มันเป็นอย่างนั้น

อย่างนี้ไม่ได้ และไม่ให้เป็นสมาธิก็ไม่ได้อีกเหมือนกัน

ถ้าเราทำใจร้อนยิ่งไปกันใหญ่ เราต้องทำใจเย็น ๆ จะเป็นสมาธิหรือไม่ก็ตาม เราเคยทำภาวนาพุทโธ ๆ ก็ภาวนาไปเรื่อย ๆ ทำเหมือนกับเราไม่เคยภาวนาพุทโธมาแต่ก่อน ทำใจให้เป็นกลางวางจิตให้เสมอ แล้วผ่อนลมหายใจให้เบา ๆ เอาสติเข้าไปกำหนดจิต ให้อยู่กับพุทโธอย่างเดียว เวลามันจะเป็นมันหากเป็นของมันเอง เราจะไปแต่งให้มันเป็นไม่ได้ ถ้าเราแต่งเอาได้ คนในโลกนี้ก็จะสำเร็จเป็นพระอรหันต์กันหมดแล้ว

รู้แล้วแต่ก็ทำไม่ถูก ทำถูกแล้วอยากเป็นอย่างนั้นอีกก็เป็นไม่ได้ เหล่านี้ล้วนแต่เป็นอุปสรรคของการทำสมาธิทั้งนั้น

ผู้ภาวนาบริกรรมพุทโธ ต้องทำให้ชำนิชำนาญคล่องแคล่ว ในขณะที่อารมณ์ทั้งดีและชั่วมากระทบเข้า ต้องทำสมาธิให้ได้ทันที อย่าให้จิตหวั่นไหวไปตามอารมณ์ได้ นึกถึงคำบริกรรมพุทโธเมื่อไร จิตก็รวมได้ทันที อย่างนี้จิตจึงจะมั่นคงเชื่อตนเองได้

เมื่อหัดให้ช่ำชองชำนิชำนาญอย่างนี้นาน ๆ เข้า กิเลสความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงมันจะค่อยหายไปเอง ไม่ต้องไปชำระกิเลสตัวนั้นตัวนี้ว่ากิเลสตัวนั้นจะต้องชำระด้วยธรรมข้อนั้น ๆ ด้วยวิธีอุบายอย่างนั้น ๆ เราละกิเลสได้ด้วยอุบายอย่างไร ก็พึงยินดีเท่านั้น เอาเพียงแค่นี้ก็พอแล้ว

กิเลสค่อยหายไปด้วยอุบายอย่างที่อธิบายแล้ว ดีกว่าเราจะไปละกิเลสด้วยการปรุงแต่ง เข้าฌานที่ ๑-๒-๓-๔ ด้วยการละวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข มีเอกัคคตาและอุเบกขาเป็นอารมณ์ หรือทำให้ได้ **ปฐมมรรค** ด้วยการละกิเลส สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ไปมองดูแต่กิเลสนั้น ๆ ว่า กิเลสตัวนั้น ๆ เราทำจิตให้ได้อย่างนั้น เราพ้นจากกิเลสตัวนั้น ๆ

ได้แล้ว กิเลสเรายังเหลืออยู่อีกเท่านั้น ทำจิตให้ได้อย่างนั้นกิเลสของเราจึงจะหมดสิ้นไป

แต่ไม่ได้มองดูจิตผู้เกิดกิเลสที่อยากรู้ อยากเห็น อยากเป็นว่านั้นเป็นตัวกิเลสที่เกาะอยู่กับจิต พอเลิกจากการพิจารณานั้นแล้ว จิตก็จะอยู่อย่างเดิมไม่ได้อะไรเลย

นอกจากไม่ได้อะไรแล้ว พอมีผู้มาแย้งความคิดความเห็น ซึ่งไม่ตรงต่อความเห็นของตนแล้ว จะต้องโต้แย้งอย่างรุนแรง เหมือนกับไฟลุกแล้วเอาน้ำมันมาราด ฉะนั้น

ขอให้ยึดคำบริกรรมพุทโธไว้ให้มั่นคงเถิด ถ้าไม่ได้อะไรก็ยังพอมีคำบริกรรมไว้เป็นหลัก อารมณ์นั้น ๆ ก็จะเบาบางลงได้บ้าง หรืออาจระงับหายไปก็เป็นได้ ดีกว่าไม่มีหลักอะไรเป็นเครื่องยึด

แท้จริงผู้ภาวนาทั้งหลายต้องยึดเอาคำภาวนาของตนให้มั่นคง จึงจะได้ชื่อว่าภาวนา **มีหลัก** เวลาภาวนาเสื่อมจะได้เอา **เป็นหลัก**

พระพุทธเจ้าทรงเทศนาไว้ว่า ผู้ทำความเพียรเพื่อละกิเลสทั้งหลายจงทำตัวให้เหมือนกับนักรบโบราณ สมัยก่อนต้องทำกำแพงล้อมเมืองให้แน่นหนา มีค่ายคูประตูหอรบเสร็จเพื่อป้องกันข้าศึกอันจะมาราวี นักรบที่ฉลาด เมื่อออกรบกับข้าศึกเห็นว่าจะสู้ข้าศึกไม่ได้แล้ว ก็ล่าทัพกลับสู่พระนครแล้วรักษาพระนครไว้ไม่ให้ข้าศึกเข้ามาทำลายได้ พร้อมกันนั้นก็สะสมรี้พลอาวุธและอาหารให้พร้อมเพรียง (คือทำสมาธิให้มั่นคงกล้าหาญ) แล้วจึงออกรบข้าศึกอีกต่อไป (คือ มวลกิเลสทั้งปวง)

สมาธิเป็นกำลังสำคัญมาก ถ้าไม่มีสมาธิแล้ววิปัสสนาจะเอากำลังมาจากไหน ปัญญาวิปัสสนามิใช่เป็นของจะพึงแต่งเอาได้เมื่อไร แต่เกิด

จากสมาธิ ที่หัดได้ชำนิชำนาญมั่นคงดีแล้วต่างหาก

ถึงผู้ได้สุกขวิปัสสกก็เถิด ถ้าไม่มีสมถะแล้วจะเอาวิปัสสนามาจากไหน เป็นแต่สมถะของท่านไม่คล่องเท่านั้นอย่างนี้พอฟังได้

ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย เมื่อได้ทำสมาธิให้มั่นคงแน่นหนาดีแล้ว จนกระทั่งจะเข้าจะออกก็ได้ จะอยู่ให้นาน ๆ และพิจารณากายอันนี้ให้เป็นอสุภะ หรือเป็นธาตุก็ได้ พิจารณาคนในโลกนี้ทั้งหมดให้เป็นโครงกระดูกทั้งหมดก็ได้ หรือพิจารณาให้เห็นในโลกนี้ทั้งหมดว่างเป็นอัชฌัตตากาศว่างเปล่าไปหมดก็ได้ ฯลฯ

*จิตผู้มีสมาธิเต็มที่แล้ว ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน ย่อมเป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลา แล้วก็มองเห็นกิเลสของตน ซึ่งเกิดจากจิตของตนได้ชัดเจนว่า **กิเลส** คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง มัน **เกิด** จากสิ่งนี้ ๆ และมัน **ตั้งอยู่** ได้ด้วยอาการอย่างนี้ ๆ แล้วก็หาอุบาย **ละ** ด้วยอย่างนี้ ๆ*

เหมือนกับน้ำในสระที่ขุ่นมาเป็นร้อย ๆ ปี เพิ่งมาใสสะอาด มองเห็นสิ่งสารพัดที่มีอยู่ก้นสระว่า แต่ก่อนแต่ไรเราไม่นึกไม่คิดเลยว่าในก้นสระนี้มันจะมีของเหล่านี้ นั่นเรียกว่า **วิปัสสนา** คือ ความรู้ความเห็นตามสภาพจริง มันเป็นจริงอย่างไรก็เห็นตามความเป็นจริงอย่างนั้น ไม่วิปริตผิดแปลกจากความเป็นจริงของมัน

สมถะ ก็ละกิเลสได้เหมือนกัน แต่ละได้เหมือนคนถางหญ้า ตัดแต่ต้นให้ขาด ไม่ขุดเอารากออกให้หมด รากมันย่อมมีเวลางอกขึ้นมาอีกในเมื่อฝนตกลงมา คือ เห็นโทษในอารมณ์ที่มันเกิดจากอายตนะหกเหมือนกัน แต่เมื่อเห็นโทษก็รีบเข้าหาความสงบ โดยไม่พิจารณาอารมณ์นั้น ๆ ให้ถี่ถ้วนอย่างสมาธิ สรุปความแล้วเรียกว่า ชอบเอาแต่ความสงบ

อย่างเดียว ไม่อยากพิจารณาให้เนิ่นช้า เหมือนกับตัวแย้อาศัยรูเป็นเครื่องป้องกันภัยอันตราย เมื่อเห็นศัตรูมาก็วิ่งเข้ารูเสีย พ้นภัยอันตรายไประยะหนึ่ง ๆ เท่านั้น

ผู้ต้องการขุดรากเหง้าของกิเลสในตัว เมื่อกิเลสมันเกิดจากอายตนะทั้งหกในตัวของตน เช่นตาเห็นรูป หูได้ฟังเสียง เป็นต้น เกิดผัสสะขึ้นให้ยินดีหรือยินร้าย ดีใจ และเสียใจ เป็นต้น แล้วเข้าไปยึดเอามาเป็นอารมณ์ของตน ขุ่นมัวอยู่ในใจจนเป็นเหตุให้เกิดความเดือดร้อนดิ้นรน กินไม่ได้นอนไม่หลับ จนกระทั่งทำอัตตนิบาต ฆ่าตนตายก็มี

เมื่อเห็นชัดอย่างนี้แล้ว พึงทำ **สมาธิ** ให้มั่นคงเป็นหลักเสียก่อน แล้วจึงตั้งจิตพิจารณาเฉพาะในอารมณ์นั้น ๆ แต่สิ่งเดียว เช่น ตาเห็นรูปที่เป็นอิฏฐารมณ์ แล้วเกิดความยินดีพอใจขึ้น ก็ให้พิจารณาเฉพาะแต่ความยินดีพอใจนั้นว่า มันเกิดจากตาหรือเกิดจากรูปกันแน่

เมื่อพิจารณาถึงรูปก็เห็นว่า รูปมันเป็นแต่รูปธรรมต่างหาก มันจะดีหรือเลว มันไม่ได้มาชักชวนให้เราไปยินดีหรือยินร้าย หรือให้เราไปหลงรัก หรือชัง มันเป็นแต่รูปเฉย ๆ เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป มันดับไปตามสภาพของมันต่างหาก

เมื่อพิจารณาตามตาผู้ไปเห็นรูปเล่า ตาผู้ส่งส่ายไปเห็นรูป พอกระทบเท่านั้นแสงสะท้อนกลับเข้ามาหาจักษุประสาทเข้า ก็เป็นรูปต่าง ๆ นานาเกิดขึ้น ตาก็ไม่ได้ชักชวนให้ไปยินดียินร้าย หรือให้รักให้ชังอะไร ตามีหน้าที่ให้เห็น เห็นรูปแล้วก็ดับไป สิ่งที่เป็นอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ หรือ อายตนะอื่น ๆ ก็ให้พิจารณาอย่างเดียวกันนี้

เมื่อเราพิจารณาอย่างนี้แล้วก็จะเห็นชัดว่า สิ่งทั้งปวงหมดในโลกนี้ มันจะเกิดกิเลสขึ้นก็เพราะอายตนะทั้งหกนี้เป็นต้นเหตุทั้งนั้น

ถ้าเราพิจารณาและไม่หลงตามอายตนะทั้งหกนี้ กิเลสก็จะไม่เกิดขึ้นในตัวของเรา ตรงกันข้าม มันจะเกิดปัญญาก็เพราะมีอายตนะทั้งหกนี้

อายตนะทั้งหกนี้เป็นสื่อกลางของความดีและความชั่วจะไปสุคติและทุคติก็เพราะอายตนะทั้งหกเป็นต้นเหตุ

โลกนี้จะกว้างก็เพราะจิตไม่มีสมาธิ ปล่อยตามอารมณ์ของอายตนะทั้งนั้น โลกนี้จะแคบก็เพราะจิตนี้ได้ฝึกหัดสมาธิให้อยู่ในบังคับของตน พิจารณาอารมณ์ของอายตนะทั้งหกแต่ภายใน คือ

เมื่อจิตเป็น สมาธิแล้ว อายตนะ เป็นต้นว่า ตาเห็นรูป หูฟังเสียง ฯลฯ เหล่านี้จะไม่ปรากฏเลย จะปรากฏแต่รูปที่เป็นนามธรรม เสียงที่เป็นนามธรรมปรากฏเกิดขึ้นในสมาธินั้นโดยเฉพาะอายตนะภายนอกจะไม่รู้เลย

เมื่อทำสมาธิให้แน่วแน่เต็มที่แล้ว พิจารณาเห็น **โลกจิต** นี้มันเป็นเหตุทำให้เกิดอายตนผัสสะ สัญญา และอารมณ์ และตลอดสรรพกิเลสทั้งปวงแล้ว จิตก็จะถอนจากสิ่งทั้งหมด จะยังเหลือแต่ **ใจ** คือ **ผู้รู้** อย่างเดียว

จิต กับ **ใจ** ย่อมมีลักษณะอาการต่างกัน **จิต** ได้แก่ ผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง และสัญญา อารมณ์ต่าง ๆ ตลอดถึงไปยึดเอาสิ่งต่าง ๆ มาไว้ที่จิต จิตเมื่อเห็นโทษทุกข์ทั้งหลายที่ยึดเอากิเลสทั้งปวงมาไว้ที่จิตของตนแล้ว ยอมสละถอนจากอารมณ์และกิเลสทั้งปวงจากจิต **จิต** นั้นก็เป็น **ใจ** **จิต** กับ **ใจ** มีลักษณะอาการต่างกันอย่างนี้

ใจ คือ ผู้เป็นกลาง วางเฉย ไม่คิดนึกอะไรทั้งสิ้น เป็นแต่รู้ตัวอยู่ว่าวางเฉย ใจเป็นธรรมชาติเป็นกลางแท้ กลางไม่มีอดีตอนาคต ไม่มีบุญหรือบาป ไม่ดีและไม่ชั่วนั้นเรียกว่า **ใจ** สิ่งทั้งปวงหมด ถ้าพูดถึงใจแล้วจะต้องหมายเอาตรงใจกลางทั้งนั้น แม้แต่ใจของคนซึ่งเป็นนามธรรม ก็ต้องชี้เข้าไปที่ท่ามกลางอก แต่ใจแท้ไม่ทราบว่าอยู่ตรงไหน เราเอาความรู้สึกไปไว้ในกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ลองดูซิ จะรู้สึกขึ้นในที่นั้น หรือเอาความรู้สึกนั้นไปไว้ภายนอกกาย เป็นต้นว่า เอาไปไว้ที่ต้นเสาหรือฝาผนังบ้านก็จะมีความรู้สึกอยู่ ณ ที่นั้น

เป็นอันสรุปได้ว่า **ใจแท้** คือ ความรู้สึกเฉยอยู่เป็นกลาง ๆ เมื่อมีความรู้สึกกลาง ๆ อยู่ ณ ที่ใด ใจก็อยู่ ณ ที่นั้น

ที่ชาวบ้านเขาพูดกันว่า หัวใจ ๆ นั้น มิใช่ใจแท้ เป็นแต่หทัยวัตถุเครื่องสูบฉีดเลือดให้ไปหล่อเลี้ยงสรีระร่างกาย เพื่อให้อยู่ได้ ถ้าไม่มีเครื่องสูบฉีดเลือดไปหล่อเลี้ยงร่างกายแล้ว กายอันนี้ก็จะอยู่ไม่ได้ต้องตายสมองก็เหมือนกัน จะคิดดีหรือไม่ดีก็เพราะสมองเป็นเครื่องใช้ของจิต ระบบประสาทของสมองเป็นรูปธรรม เมื่อปัจจัยต่าง ๆ ของรูปธรรมขาดไป รูปธรรมย่อมอยู่ไม่ได้ต้องดับไป

แต่จิตซึ่งเป็นนามธรรมนั้นในพุทธศาสนาท่านว่า ยังเหลืออยู่เกิดได้อีก นามธรรมจะดับก็ต่อเมื่อปัญญาไปรู้เหตุรู้ผลของนามธรรมนั้น ๆ แล้วถอนมูลเหตุของมันเสีย

ศาสตร์ทั้งหลายซึ่งมีอยู่ในโลกทั้งหมดสอนกันไม่มีที่สิ้นสุด ยิ่งเรียนยิ่งสอนก็ยิ่งกว้างขวางออกไปทุกที มีพุทธศาสนาเท่านั้นที่สอนให้ถึงที่สุดได้ พุทธศาสนาสอนเบื้องต้นให้รู้จัก **กาย** อันนี้ว่า มีสิ่งต่าง ๆ ประกอบกันเข้า จึงเรียกว่า สรีระร่างกาย (คือ อาการสามสิบสอง) และมีหน้าที่อะไร

บ้างพร้อมกันนั้น ก็สอนให้เห็นเป็นของ **อสุภะ** เป็นของจริงไปในตัว สอนให้รู้จักโลกอันนี้ (คือ มนุษย์) ที่ประกอบไปด้วย **ทุกข์** ทั้งนั้น ผลที่สุดก็ต้องแตกดับไปเป็นธรรมดาของมัน

ฉะนั้น เมื่อเราเกิดขึ้นมาได้ก้อนนี้แล้ว ถึงจะเป็นของไม่งามเต็มไปด้วย **อสุภะ** และประกอบไปด้วย **ทุกข์** นานัปการก็ตาม แต่เราก็ได้มาพึ่งอาศัยอยู่ชั่วระยะหนึ่ง พึงทำคุณงามความดีใช้หนี้โลกเสียก่อนจะตายไปจากโลกนี้

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า **คน** (คือ โลกอันนี้) แตกดับสลายไปเป็นธรรมดา แต่ จิต คือ เจ้าของของโลกนั้น เมื่อมีกิเลสอยู่จะต้องกลับมาเกิดอีก ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้ฝึกหัดสมาธิ อันเป็นเรื่องของจิตโดยเฉพาะ เมื่อฝึกหัดทำสมาธิเข้าแล้ว หากมีอายตนผัสสะจะรู้สึกอยู่แต่ภายใน คือ **จิต** ผู้เดียว ผู้เห็นผู้ฟังจะไม่เกี่ยวด้วยตาและหู อายตนผัสสะจะรู้ด้วย **จิต** อย่างเดียว (ได้ชื่อว่าทำโลกนี้ให้แคบเข้ามา)

อายตนะทั้งหลายเป็นเครื่องวัด ***จิต*** *ของตนได้อย่างดีที่สุด เมื่ออายตนผัสสะมากระทบ* ***จิต*** *ของเรา เราหวั่นไหวไหม เมื่อหวั่นไหวมากก็แสดงว่ามีสติน้อย มีธรรมเป็นเครื่องอยู่ก็ยังน้อย เมื่อหวั่นไหวน้อย หรือไม่หวั่นไหวเสียเลย ก็แสดงว่าเรามีสติมาก มีธรรมเป็นเครื่องอยู่มากและรักษาตัวได้เลย*

เปรียบเหมือนกับพระเทวทัตและพระโพธิสัตว์ ย่อมก่อเวรก่อกรรมแก่กันมาโดยตลอด พระโพธิสัตว์ถ้าไม่มีพระเทวทัตก็จะไม่ได้สร้างบารมีให้เต็มเปี่ยม เมื่อบารมีเต็มเปี่ยมแล้วจึงได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าก่อนจะตรัสรู้พระองค์ก็ได้ทรงผจญพญามารอันมีแสนยานุภาพมหิมา เมื่อตรัสรู้แล้วก็มีลูกสาวพญามาราธิราชทั้งสามนางมาทดสอบอีกที เป็นอันว่า

ชาวโลกซ้องสาธุการว่า พระพุทธเจ้าทรงชนะกิเลสเด็ดขาดในโลกนี้โดยสิ้นเชิง

เมื่ออายตนะภายในยังมีอยู่ มโนผัสสะก็ยังเป็นอารมณ์อยู่ ฉะนั้น ท่านผู้รู้ทั้งหลายมาเห็นโทษสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น จึงยอมถอนออกจากสิ่งเหล่านั้นเสีย ยังคงเหลือแต่ ใจ ที่เป็นกลาง ๆ ๆ ไม่คิด ไม่นึก ไม่ปรุง ไม่แต่ง แล้วโลกอันนี้มันจะมีมาแต่ที่ไหน พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ถึงที่สุดของโลกด้วยประการอย่างนี้

นั่งสมาธิภาวนา

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

เราพากันมาสำรวมจิตกันเถิด จิตนี้พวกเราเคยปล่อยให้มันเสาะแสวงหาสิ่งที่มันชอบใจมานานแล้ว และสิ่งนั้นมันก็เคยได้มาแล้ว แต่จิตมันก็ไม่พอสักทีหาอยู่ร่ำไป เมื่อไรมันจะรู้จักจบจักพอกันสักที คนที่อยู่รอบ ๆ ตัวของเรานี้ เราก็เห็นตำตาอยู่แล้ว เมื่อตายไปก็ไม่เห็นเอาอะไรไปด้วย แม้แต่ร่างกายอันนี้ ก็ทอดทิ้งถมพื้นแผ่นดินด้วยกันทั้งนั้น

แต่จิตที่หยุดนิ่งไม่แส่ส่ายแสวงหาอะไรทั้งหมด ตั้งมั่นอยู่กับพุทโธอันเดียว เรายังไม่เคยได้เลย จงพากันมาภาวนาพุทโธ ๆ ให้จิตมันหยุดนิ่งอยู่อันเดียว ลองดูซิ บางทีจิตที่อยู่กับพุทโธอันเดียว กลับจะได้มากกว่า และเป็นของแปลกประหลาดกว่าที่เป็นมาแล้ว

ทุกสิ่งทุกอย่างมันออกจากหนึ่ง สิ่งอันหนึ่งทั้งนั้น เช่น การนับก็ตั้งต้นหนึ่งก่อน หนึ่งสองหนก็เป็นสอง หนึ่งสามหนก็เป็นสาม ดังนี้เป็นต้น

หรือต้นหมากรากไม้ทั้งปวงก็ออกจากหนึ่งทั้งนั้น (คือ รากของมัน) คนเราก็เหมือนกัน เมื่อเกิดมาทีแรก ก็เกิดจากปฏิสนธิจิตดวงเดียวแท้ ๆ เมื่อคลอดออกมาแล้วมีอายตนะ ขันธ์ห้า เครื่องใช้หลายอย่าง จิตก็ปรุงแต่งไปหลายอย่างหลายอัน จนนับจิตไม่ถ้วน ไม่ทราบว่าจิตมีกี่ดวงยุ่งกันไปหมดจิตเดิมแท้เลยไม่เห็น

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนให้ค้นหาจิต คือ ภาวนาพุทโธ เอาจิตมารวมอยู่ในพุทโธอันเดียว จึงจะเห็นจิต การค้นหาจิตเราจะต้องทำภาวนาพุทโธ ทำให้จิตรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวจึงจะเห็นจิตของตน เมื่อเราค้นหาจิตเห็นจิตแล้ว และเห็นว่านี่คือต้นตอของจิต ของสิ่งทั้งปวงที่มีอยู่ในโลกนี้ จิตที่มากหลายอย่างนั้น มันออกไปจากจิตอันเดียวนี้

เมื่อจิตอยู่นิ่งกับพุทโธอันเดียว สรรพกิเลสทั้งหลายก็ไม่มี แล้วจงใช้สติประคองจิตอันนั้นให้นิ่งอยู่กับพุทโธอันเดียวเสียก่อน อย่าให้ส่งส่ายไปมาทุกอิริยาบถทั้งสี่ ทำให้ชำนิชำนาญคล่องแคล่ว จนเราจะให้อยู่ก็ได้หรือเราจะให้คิดค้นพิจารณาในธรรมต่าง ๆ ก็ได้ หรือคิดค้นธรรมต่าง ๆ แล้ว จะให้มานิ่งอยู่กับใจก็ได้ เมื่อเข้าถึงใจแล้วพุทโธไม่ต้องบริกรรมก็ได้

จิต กับ **ใจ** มันต่างกัน **จิต** คือ ผู้คิด ผู้ส่งส่าย ผู้ปรุงแต่ง **ใจ** คือ ผู้รู้ตัว แล้วนิ่งเฉยไม่คิดไม่นึก เรียกว่า **ใจ** ดังอธิบายมาข้างต้น

เมื่อไม่อยากให้กิเลสมารบกวน จงอย่าคิดนึก ทำใจให้เป็นกลาง ๆ วางเฉยแล้วนิ่งอยู่ กิเลสทั้งปวงก็จะไม่มารบกวนอีกต่อไป.

คุณพระรัตนตรัย

พระพุทธองค์ทรงแสดงเรื่องคุณของพระรัตนตรัย ดังจะอธิบายพอสังเขป พระรัตนตรัยมีคุณอเนกเหลือที่จะคณานับ ทรงสอนให้มนุษย์เอาใจไปยึดไว้ในคุณของพระรัตนตรัย ดังนี้

– อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้เองโดยชอบด้วยประการอย่างนี้ๆ ทรงเป็นผู้แจกธรรมด้วยความรู้ที่เป็นพระอรหันต์ และตรัสรู้ชอบโดยพระองค์เอง คำว่า "ตรัสรู้เองโดยชอบ" นั้นหมายความว่าชอบด้วยเหตุผลและศีลธรรม อันเป็นเหตุให้นำผู้ปฏิบัติตามที่พระองค์สอนไว้นั้นเข้าถึงสวรรค์พระนิพพานเหลือที่จะคณานับ จึงกล่าวว่าผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ

– ภควา ธรรมที่พระองค์ทรงแสดงแจกไว้นั้นมีมากมายหลายประการ นับไม่ถ้วน แต่พอจะประมวลมาแจกแจงแสดงให้เห็นได้ตามหลักพระพุทธศาสนา

– สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม ธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว คำว่า "ดี" ในที่นี้หมายความว่า ดีเลิศประเสริฐสุดที่มนุษย์จะสามารถทำได้ ดีด้วยเหตุ ด้วยผล อันมนุษย์ปุถุชนสามารถฟังได้ เข้าใจได้ตามความเป็นจริง แล้วสามารถนำมาปฏิบัติให้สมควรแก่อัธยาศัยซึ่งเป็นไปในทางสวรรค์และพระนิพพาน พระองค์ทรงแสดงธรรมโดยอรรถ

และพยัญชนะครบครันบริบูรณ์ ซึ่งนักปราชญ์ทั้งหลายในโลกไม่สามารถจะคัดค้านได้ว่าเป็นของไม่จริง ไม่แท้ อรรถและพยัญชนะที่พระองค์ทรงแสดงสอนไว้แล้วนั้นคือธรรมที่แปลว่าของจริงของแท้

ทำ – คือการกระทำกิจธุระ ภาระทั้งหมดที่โลกพากันกระทำอยู่นั้น

ธรรมเนียม – คือประเพณีอันดีงามที่โลกถือปฏิบัติมาโดยลำดับ

ธรรมดา – คือคำสอนที่พระพุทธเจ้าสอนไว้แล้วนั่นเอง "ธรรม" แปลว่าธรรมชาติ ซึ่งเกิดเองแล้วก็ย่อมต้องดับไปเป็นธรรมดา

– สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ หมู่พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบตามคำสอนของพระองค์ที่เรียกว่า ปาริสุทธิศีล ๔ เป็นต้น มีการปฏิบัติให้ถูกต้องตามศีลสิกขาบทนั้นๆ ให้สมบูรณ์บริบูรณ์ คือ

๑. ปาฏิโมกขสังวรศีล สำรวมในพระปาฏิโมกข์ เว้นจากข้อที่พระพุทธเจ้าทรงห้าม กระทำตามข้อที่พระองค์ทรงอนุญาต

๒. อินทรียสังวรศีล สำรวมอินทรีย์ ๖ มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

๓. อาชีวปาริสุทธิศีล เลี้ยงชีวิตโดยทางที่ชอบ ประกอบแต่กรรมที่เป็นกุศล งดเว้นจากกรรมไม่ดีทั้งปวง

๔. ปัจจัยสันนิสิตศีล พิจารณาเสียก่อนจึงบริโภคปัจจัย ๔

- อุชุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ หมู่สงฆ์ สาวกของพระผู้มีพระภาคเป็นผู้ปฏิบัติตรงต่อความบริสุทธิ์ คือพระนิพพาน

- ญายปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ หมู่พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเป็นผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อขัดเกลากิเลสอันเป็นเหตุให้บริสุทธิ์ สิ้นภพ สิ้นชาติ

- สามีจิปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ หมู่พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเป็นผู้ปฏิบัติเป็นใหญ่ เป็นเจ้าของแห่งคำสอนของพระพุทธเจ้า อุปมาเปรียบเหมือนบุคคลได้สมบัติอันล้ำค่ามาแล้วมีสิทธิ์ที่จะปกป้องรักษาสมบัตินั้นไว้ด้วยตนเอง ใครจะมาประมาท ดูหมิ่น ดูถูกไม่ได้ จะต้องสกัดกั้นด้วยปัญญาและวาทะอันเฉียบแหลม เพื่อให้ผู้นั้นกลับใจมาเป็นพวกพ้องของตน

ศีล

พระพุทธเจ้าทรงจำแนกศีลออกเป็นข้อๆ ตั้งแต่ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ตลอดถึงศีล ๒๒๗

ศีล ๕ มี ๕ ข้อ จำแนกออกเป็นข้อๆ ดังนี้

- ห้ามฆ่าสัตว์
- ห้ามลักทรัพย์ของคนอื่น
- ห้ามประพฤติผิดมิจฉาจารในบุตร ภรรยา สามีของคนอื่น
- ห้ามพูดคำเท็จ คำไม่จริง ล่อลวงผู้อื่น
- ห้ามดื่มสุราของมัวเมา อันเป็นเหตุให้เสียสติ

ศีล ๘ มี ๘ ข้อก็อธิบายทำนองเดียวกัน แต่มีพิสดารในข้อ ๓ ที่ห้ามไม่ให้ประพฤติเมถุนธรรม ซึ่งข้อนี้เป็นกรรมของปุถุชนทั่วไปที่มักหลงใหลในกิจอันนั้นไม่รู้จักอิ่มจักเบื่อ แม้ที่สุดแต่สัตว์ตัวเล็กๆ น้อยๆ มียุงและแมลงวัน เป็นต้น ก็ประพฤติในกามกิจเช่นเดียวกันนี้ ผู้ที่งดเว้นจากเมถุนธรรมอันเป็นกรรมสิ่งเลวร้ายที่เป็นพื้นฐานของโลกนี้ได้ ท่านจึงเปรียบไว้สำหรับพรหมที่ไม่มีคู่ครอง ผู้เห็นโทษในกามคุณเมถุนธรรมดังว่านี้แล้ว ตั้งจิตคิดงดเว้นแม้เป็นครั้งคราว เช่น ผู้ตั้งใจสมาทานศีล ๘ ไม่นอนกับภรรยา-สามีชั่วคืนหนึ่งหรือสองคืน ก็ได้ชื่อว่าประพฤติดุจเดียวกับพรหม

ข้อ ๖ งดเว้นการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล หลังพระอาทิตย์ล่วงไปแล้ว

ข้อ ๗ เว้นจากการลูบไล้ทาตัวด้วยเครื่องหอม เครื่องปรุงแต่ง และการร้องรำ ขับร้อง ประโคมดนตรี ทั้งความยินดีในการดู และฟัง

ข้อสุดท้ายที่ ๘ งดเว้นจากการนั่งนอนเบาะหมอนที่ยัดด้วยนุ่นหรือสำลี

ข้อห้ามทั้งสามข้อเบื้องปลายนี้ล้วนเป็นเหตุสนับสนุนให้คิดถึงความสุขสบาย และเกิดความยินดีในกามคุณ ๕ ทั้งสิ้น

ศีล ๕ หรือศีล ๘ ดังอธิบายมาแล้วนั้นเป็นกฎที่จะเลือกสรรให้คนถือความดี ประพฤติดี เป็นธรรม เครื่องกลั่นกรองคนผู้ต้องการจะเป็นคนดี เป็นธรรมของผู้หวังพ้นทุกข์เช่นนี้แต่ไหนแต่ไรมาพร้อมกับโลกเกิด พวกฤาษีชีไพรที่พากันประพฤติพรหมจรรย์ด้วยกันเป็นหมู่ๆ ถึง ๑,๐๐๐ คน ๑๐,๐๐๐ คน ตายแล้วไปเกิดในพรหมโลก ก็ตั้งพื้นฐานอยู่ในธรรม ๕ ประการ ๘ ประการนี้ทั้งนั้น ธรรมเหล่านี้จึงว่าเป็นเครื่องกลั่นกรองมนุษย์ออกจากโลกโดยแท้

ศีล ๕ ศีล ๘ นี้มีอยู่ในโลกนี้ตั้งแต่ไหนแต่ไรมา พระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นมาในโลกนี้หรือไม่ ธรรมทั้ง ๕ ข้อ และธรรมทั้ง ๘ ข้อนี้ก็มีอยู่เช่นเดิม พระองค์ทรงอุบัติขึ้นมาเห็น

ธรรมเหล่านั้นแล้วปฏิบัติตาม ดังนั้น พระองค์จึงตรัสว่า เอส ธมฺโม สนนฺตโน ธรรมทั้งหลายในโลกนี้เป็นของเก่าพระ-พุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นมาในโลกหรือไม่ก็ตาม ธรรมเป็นของจริงของแท้ ไม่แปรผันไปตามโลก หากมีอยู่ เป็นอยู่ เช่นนั้นดังกล่าวแล้ว

ศีล ๑๐ เพิ่มสาระสำคัญขึ้นอีกหนึ่งข้อสำหรับสามเณรที่มีศรัทธาจะได้ปฏิบัติตามศากยบุตรพุทธชิโนรสด้วยเห็นโทษในอาชีพของฆราวาสที่ต้องมีการซื้อขายแลกเปลี่ยนซึ่งเงินตราจึงออกมาปฏิบัติพระธรรมไม่หันเหไปตามจิตของฆราวาสเช่นเดิม ตั้งมั่นอยู่ในพรหมจรรย์ เป็นทางให้เกิดในสวรรค์พระนิพพานโดยแท้

ศีล ๒๒๗ พระองค์ทรงจำแนกแจกไว้เป็นหมู่เป็นหมวดล้วนแล้วแต่จะเป็นเครื่องมือกลั่นกรองโลกออกจากธรรมทั้งนั้น เช่น ปาราชิก ๔ ห้ามภิกษุผู้ประพฤติพรหมจรรย์ในพระพุทธศาสนากระทำเสพสมกิจกรรมอันเลวทรามของโลก ดังกล่าวไว้เบื้องต้น เป็นข้อแรก สำหรับกิจอื่นก็มี อทินนาทานลักของเขา ซึ่งก็จัดเข้าในหมวดปาราชิกเช่นเดียวกัน ฆ่ามนุษย์และการพูดอวดอุตตริมนุสสธรรม คือกล่าวอ้างคุณวิเศษที่ไม่มีในตนบาปกรรมสี่ประการนี้พระพุทธองค์ทรงห้ามภิกษุในพระพุทธศาสนากระทำโดยเด็ดขาด หากภิกษุผู้ประพฤติพรหมจรรย์มีจิตหันเหไปทำกรรมสี่อย่างดังกล่าวมาเช่นว่านี้ พระองค์ทรงลงพระพุทธอาญา “ฆ่า” ผู้นั้นด้วยอาบัติปาราชิก

ไม่ปรานีเลย

อาบัติสังฆาทิเสสมี ๑๓ ข้อ เริ่มด้วยภิกษุผู้มีเจตนาทำให้น้ำอสุจิของตนเคลื่อนเป็นอาบัติสังฆาทิเสสข้อที่หนึ่ง ภิกษุผู้งดเว้นจากกามคุณเมถุนสังโยคดังกล่าวมาแล้ว ยังมีจิตประหวัดคิดถึงสิ่งที่เคยทำมา แต่ไม่สามารถประกอบกิจนั้นได้ ด้วยใจที่ใคร่ในความกำหนัด ต้องการสัมผัสกายหญิงเพื่อลดหย่อนผ่อนคลายความกำหนัดนั้นให้มีเพียงสัมผัส ต้องอาบัติสังฆาทิเสสข้อที่ ๒

อาบัติสังฆาทิเสสมี ๑๓ อธิบายมาเพียงสองข้อย่อๆ พอเข้าใจในเนื้อเรื่อง ถ้าอธิบายมากทุกข้อก็จะเปลืองกระดาษ ภิกษุผู้ต้องอาบัติสังฆาทิเสส ๑๓ ข้อนี้แม้ข้อใดข้อหนึ่ง ต้องออกจากอาบัตินั้นด้วยกรรมวิธี มีอยู่ปริวาสกรรมเป็นต้น แล้วอยู่ประพฤติมานัตอีก ๖ วันจึงขออัพภาน เป็นอันว่าพ้นจากข้อครหาของหมู่เพื่อนพรหมจรรย์ หมู่ยอมให้อยู่ร่วมกันได้

พระวินัยสิกขาบททุกข้อ ทุกบท ที่พระองค์ทรงกำหนดไว้ว่ามีโทษอย่างนั้นๆ ภิกษุผู้ประพฤติพรหมจรรย์ มีจิตหันเหไปล่วงละเมิดสิกขาบทใดตั้งแต่สังฆาทิเสสเป็นต้นไป ย่อมพ้นไปจากอาบัตินั้นๆ ได้ด้วยวิธีต่างๆ ดังแสดงไว้นั้น แต่มิใช่จะหมายความว่าภิกษุผู้นั้นจะพ้นไปจากบาปกรรมนั้นๆ ด้วยวิธีแสดงอาบัติก็หาไม่ บาปก็คงยังเป็นบาปอยู่ตามเดิม การแสดงอาบัติเป็นเพียงพิธีกรรมของสงฆ์เพื่อให้พ้นจากความครหาของหมู่เพื่อนพรหมจรรย์ พระธรรมวินัยของพระ

องค์ที่ทรงจำแนกออกจากโลกนี้มีมากมายหลายอย่าง สำหรับภิกษุที่มีมากมายถึง ๒๒๗ ข้อนั้นนับว่าเป็นอักโขอยู่ แต่ถ้าภิกษุรูปใดประพฤติตามสิกขาบทนั้นๆ ได้แล้วก็เชื่อได้เลยว่าพ้นจากโลกหรือธรรมพอสมควร

สมาธิ

เรื่องของสมาธิเป็นเรื่องละเอียดอ่อนกว่าศีลโดยลำดับ เพราะเรื่องสมาธิเป็นเรื่องของจิตใจโดยเฉพาะ เป็นเรื่องของการชำระบาป คือกิเลสที่เศร้าหมองในใจให้หมดไปโดยลำดับ การชำระจิตใจนี้จำเป็นต้องละรูป คือวัตถุของอารมณ์ ให้ยังเหลือแต่อารมณ์ของรูป วิธีอบรมสมาธินั้นท่านแสดงไว้เป็นสองนัย คือการอบรมสมาธิโดยตรง และโดยวิธีทำฌานให้เกิดขึ้น เบื้องต้นจะกล่าวถึงเรื่องของฌาน

วิธีการทำฌานให้เกิดขึ้นนั้นจะเป็นวิธีที่พระองค์ทรงบัญญัติไว้หรือเปล่าก็ไม่ทราบ เพราะได้ทราบว่าวิธีทำฌานนี้มีพวกฤาษีชีไพรอบรมกันมาก แต่เข้ามาอยู่ในพระพุทธศาสนาและเกี่ยวข้องกับเรื่องการทำสมาธิซึ่งจัดเป็นสมาธิโดยตรง จึงจะขอกล่าวถึงเรื่องของฌานก่อน

ปฐมฌาน ท่านแสดงว่ามีองค์ ๕ คือ

- วิตก ความตรึกในอารมณ์ของฌาน
- วิจาร ความเพ่งพิจารณาอารมณ์ของฌาน จนเห็นชัดแล้วเกิดปีติขึ้น และความสุขก็มีมา
- ปีติ
- สุข
- เอกัคคตา

ทุติยฌาน คงเหลือเพียงองค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

ตติยฌาน, ละปีติเสียได้ ยังเหลือแต่สุข กับเอกัคคตา

จตุตถฌาน ละสุขเสียได้ ยังเหลือแต่อุเบกขา กับเอกัคคตา

ฌานทั้งสี่ดังกล่าวมานั้นท่านว่าเป็นฌานล้วนๆ ไม่จัดเป็นสมาธิ แต่ถ้าจะเรียกใหม่ว่าเอกัคคตาในฌานทั้งสามเบื้องต้นอันเป็นที่สุดของฌานนั้นๆ จัดเข้าเป็นอารมณ์ของสมาธิคือขณิกสมาธินั่นเอง หรือจะเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าสมาธิเป็นที่สุดของฌานทั้งสี่ก็ได้ เพราะฌานเป็นอุปสรรคของสมาธิ แต่เมื่อจิตเข้าถึงเอกัคคตาแล้ว องค์ฌานทั้งหลายเหล่านั้นจะต้องหายไปหมด ยังเหลือแต่เอกัคคตาเพียงอย่างเดียว

เรื่องฌานกับสมาธินี้เท่าที่ผู้เขียนได้ยินได้ฟังมา แต่ไม่ทราบว่าจากพระสูตรไหน จำได้แต่ใจความว่า พระพุทธองค์ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดไม่มีฌานผู้นั้นไม่มีสมาธิ ผู้ใดไม่มีสมาธิผู้นั้นไม่มีฌาน" ดังนี้ แสดงว่าพระพุทธองค์ทรงแสดงสมาธิกับฌานเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ฌานเป็นเรื่องพิจารณาอารมณ์ของจิต หรือจะเรียกว่า "ส่งนอก" ก็ได้ คือนอกจากจิตใจนั่นเอง ส่วนสมาธิคือการเพ่งเอารูปซึ่งเป็นบ่อเกิดของอารมณ์และอารมณ์ของรูปให้เห็นชัดเจนทั้งหกอย่าง แล้วละถอนอารมณ์นั้นเสีย

ฌานคือเพ่งเอาแต่อาการของจิตอย่างเดียว ให้เป็นอารมณ์อันเดียวแล้วไม่พิจารณาอะไรทั้งสิ้น เพ่งเอาแต่ความ

สงบนั้นเป็นพื้น แต่สมาธิหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ เพ่งเข้าถึงจิตผู้คิดนึกและส่งส่ายไปในอารมณ์ต่าง ๆ ที่ให้เกิดความยินดียินร้าย โดยมีสติควบคุมจิตอยู่ตลอดเวลา จะคิดนึกอะไรส่งส่ายไปอย่างไรสติก็ควบคุมจิตอยู่ตลอดเวลา จิตย่อมเผลอไม่ได้ ฌานกับสมาธิมันจึงผิดแผกกันตรงนี้

จตุตถฌาน มีอารมณ์ ๒ คือ เอกัคคตา กับอุเบกขา ซึ่งจะก้าวขึ้นไปสู่อารมณ์อากาศ เมื่อพิจารณาอุเบกขาอยู่ จิตสังขาร ช่างผู้สร้างโลก ก็วิ่งออกมารับอาสา สร้างอุเบกขาให้เป็นความสุขเวิ้งว้าง แล้วก็สร้างให้เกิดวิญญาณสัญญา แล้วก็ดับวิญญาณซึ่งเรียกว่า สัญญาเวทยิตนิโรธ คือสร้างจิต สร้างวิญญาณ สร้างสัญญาให้เล็กลง จนดับสัญญา ความดับสัญญา เวทนานั้น เลยถือว่าพระนิพพาน แท้ที่จริงไม่ใช่จิตดับ แต่เป็นสัญญา เวทนา หยุดทำงานเฉยๆ ถ้าจิตดับที่ไหนจะออกจากนิโรธได้ อันนี้จิตยังมีอยู่ เป็นแต่อาการของจิตหยุดทำงาน หากเราจะเรียกว่า สัญญา สังขารและสรรพกิเลสทั้งหลายหยุดทำงานเหมือนกับข้าราชการ ทำงานเครียดมา ๕ วันพอถึงวันเสาร์ วันอาทิตย์ แล้วก็หยุดทำงานเพื่อคลายความเครียดนั้น วันที่ ๘ คือวันจันทร์ จะต้องทำงานต่อจะดีไหม

ฌานและสมาธิ

จะขอพูดในเรื่องฌานและสมาธิอีก เพื่อให้เข้าใจมากขึ้น แต่จะพูดเป็นภาษาตลาดพื้นบ้านนี้เอง ขอท่านผู้มีปัญญาจงอดโทษแก่ผู้เรียนน้อย ศึกษาน้อย จดจำไม่ทั่วถึง และศึกษาจากครูบาอาจารย์ อาจผิดพลาดไปก็ได้

เรื่องฌานและสมาธินี้เป็นคู่กันมาเพราะเดินสายเดียวกัน คือจิตนั่นเอง เหมือนเงากับตัวจริง เมื่อมีตัวจริงก็ย่อมมีเงา เงานั้นบางทีก็หายไปเพราะไม่มีไฟและแสงอาทิตย์ส่อง ส่วนตัวจริงนั้นจะมีเงาหรือไม่มีเงา ตัวจริงก็ยังมีอยู่เหมือนเดิม เงาของตัวจริงในที่นี้ก็หมายถึงจิตเช่น วิญญาณ และสังขาร ตลอดถึงสัญญาและเวทนาเป็นต้น เมื่อจิตสังขารเข้ามารับอาสาปรุงแต่งให้เล็กลงและน้อยลงที่สุด ความสำคัญนั้นก็เป็นไปตาม แท้จริงเรื่องวิญญาณ และสัญญา เวทนาก็มีอยู่เท่าเดิมนั่นแหละ ไม่เล็กไม่โต แต่สังขารปรุงแต่งให้เล็กตามความต้องการ จนสัญญาและเวทนาดับหายไป ก็เข้าใจว่าจิตดับ แท้จริงแล้วไม่ใช่จิตดับ เป็นแต่ตัวสังขารปรุงแต่ง ถ้าจิตดับแล้วนิโรธก็จะออกมาทำงานอะไรเล่า ดังกล่าวแล้ว ฌานมีการเพ่งเอาแต่อาการของจิตอย่างเดียว ไม่มีการพิจารณานอก-ใน ดี-ชั่ว หยาบ-ละเอียด สิ่งที่ควรและไม่ควร เพ่งจนกระทั่งอารมณ์น้อยลงจนอาการของจิตดับ สมาธินั้นเพ่ง

เอาแต่ตัวจิตที่เดียว จิตจะคิดดี-ชั่ว หยาบ-ละเอียด สิ่งที่ควรหรือไม่ควร สติควบคุมรู้เท่าอยู่เสมอ บางทีสติเผลอไป เป็นเหตุให้เกิดมิจฉาทิฏฐิ เห็นผิดเป็นชอบ ประกอบด้วยการถือตน ถือตัวเป็นอัตตามีมานะขึ้น ไม่เชื่อคำคน ดื้อรั้นเฉพาะตนคนเดียว เมื่อสติควบคุมจิตอยู่นั้นรู้ตัวว่าหันเหออกนอกลู่นอกทาง ตั้งสติให้มั่นเข้า พิจารณาให้ชัดเจนลงไป มิจฉาทิฏฐิก็จะหายวับไป เกิดสัมมาทิฏฐิเดินตามมรรคมีองค์ ๘ เมื่อสติมีที่จิตควบคุมใจให้มั่นคง จะปลงปัญญา เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มิจฉาทิฏฐิก็จะหายวับไปในที่นั่นเอง

ฌานคือ เพ่งเอาแต่อารมณ์ของจิตดังกล่าวแล้ว บางท่านเพ่งเอาแต่อารมณ์ของรูป เลยเข้าใจว่าเป็นรูป เช่นเพ่งเอาดวงแก้ว หรือพระไว้ที่หน้าอก แล้วสังขารออกไปปรุงแต่งให้เป็นไปตามความต้องการของตนเช่นให้รูปใหญ่ขึ้นหรือเล็กลงจนเพ่งให้เป็นรูปต่างๆ นานา สารพัดที่จะเกิดขึ้น แล้วเอาอาการของรูปนั้นว่าเป็นมรรคเป็นผลตามความต้องการของตนแท้ที่จริงแล้ว มิใช่มรรคผลหรอก มรรคผลไม่มีภาพ ภาพเป็นเรื่องของฌาน อภิญญา ๕ ก็เป็นเรื่องของฌานทั้งนั้นมรรคไม่มีภาพ และอภิญญาต่างๆ มีแต่พิจารณาเห็นชัดตามความเป็นจริงแล้วแสดงความจริงอันนั้นให้เกิดขึ้นในใจล้วนๆ เช่น เห็นทุกข์ว่าเป็นทุกข์ เห็นสมุทัยว่าเป็นสมุทัย นิโรธ และมรรคเห็นเป็นนิโรธและมรรค ตามความเป็นจริง ซึ่งใครๆ จะคัดค้านไม่ได้ ว่าทุกข์ไม่เป็นทุกข์ สมุทัยไม่ใช่สมุทัย นิโรธไม่ใช่นิโรธ มรรคไม่ใช่มรรค ปราชญ์ในโลกนี้ทั้งหมดไม่มีใคร

จะคัดค้านเช่นว่านี้ เพราะเห็นจริงทุกสิ่งที่ตนเห็นแล้ว มรรคที่พระองค์แสดงไว้เบื้องต้นคือโสดาบันบุคคลท่านละสักกายทิฏฐิ คือความถือตนถือตัวว่าเป็นตนเป็นตัว จนเป็นอัตตา แล้วก็ละความเห็นอันนั้น พร้อมทั้งละรูปที่ถือนั้นด้วย วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส ก็เช่นเดียวกัน มรรคคือการละสิ่งที่ตนถือ คือรูปนั้นเอง และละความถือของรูปนั้นคือจิตตนเอง สมกับที่พุทธศาสนาสอนว่าเมื่อยังเป็นตน เป็นตัวอยู่ แล้วเห็นสิ่งที่ตนยึดถืออยู่นั้นว่าไม่ใช่ตน ไม่ใช่ตัว แล้วก็ละพร้อมทั้งความถือด้วย เรียกง่ายๆ ว่าละรูป ละนาม จนหมดกิเลส

ฌานนี้ถ้าจะพูดว่า เป็นของปฏิบัติง่ายก็ง่าย คือเพ่งเอาแต่อารมณ์ของจิต อารมณ์อื่นไม่มีแล้ว เมื่อละอารมณ์ของจิตแล้วก็หมดเรื่องไป

ส่วนสมาธินั้นเป็นของยากยิ่งนัก คือจิตคิดค้นหาเหตุหาผลของจิต นึกคิดร้อยแปดประการว่าจิตจะรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง เหมือนคนขุดโพรงแมลงเม่าเห็นแสงสว่างก็กรูกันออกมาบินว่อนทั่วไป ออกมาสลัดปีกเป็นภักษาของสัตว์ทั่วไป ก็มากมายหลายประการ เรียกว่าหมดทั้งโลกก็ว่าได้ กว่าจิตจะเห็นแจ้งแทงตลอดปรุโปร่ง ด้วยใจของตนเองแน่ชัดว่าสิ่งเหล่านั้นไร้สาระเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วละให้หมดสิ้นไปได้ ไม่ใช่ของง่ายทีเดียว แต่สำหรับจิตผู้เด็ดเดี่ยวกล้าหาญ เชี่ยวชาญในนโยบายต่างๆ ที่ผู้เขียน

เรียกว่าผู้มีแยบคาย ภายในนี้เอง จะต้องเห็นโทษ ละทิ้งสิ่งเหล่านั้นด้วยแยบคายของตนเองโดยเด็ดขาด นี่แหละสมาธิว่าเป็นของยากก็ยาก ว่าเป็นของง่ายก็ง่ายนิดเดียว คือละที่ใจอย่างเดียว แล้วก็หมดเรื่อง กิเลสไม่ใช่ของมาก มีอยู่ที่ใจเข้าไปยึดถือในสิ่งเหล่านั้น เมื่อละอุปาทานแล้ว กิเลสก็หมดไปยังเหลือแต่ใจใสสะอาด อยู่ผู้เดียว

ฌานสมาบัติ และสมาธิ

เรื่องฌานสมาบัตินี้ ทุก ๆ คนย่อมปรารถนาอย่างยิ่งแม้สมัยก่อนพุทธศาสนาไม่มีในโลก พวกฤาษีชีไพรก็ได้ทำกันแล้วเป็นหมู่ ๆ ในสมัยเมื่อพระองค์ยังเป็นพระสิทธัตถะ-ราชกุมารแสวงหาพระโพธิญาณอยู่นั้น พระองค์ได้ทดลองวิชาทั้งหลายที่ทรงศึกษาเล่าเรียนมาจากอาจารย์ผู้มีชื่อเสียงต่าง ๆ ในสมัยนั้น ทรงเห็นว่าไม่ใช่ทางตรัสรู้ พระองค์ได้ยินกิตติศัพท์ของพระอาฬารดาบส และอุททกดาบสว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญในทางวิชาแขนงนี้ จึงเสด็จเข้าไปขออาศัยฝากตัวเป็นศิษย์ เรียนรู้วิชากับสองอาจารย์นั้นจนสำเร็จเรียบร้อยเป็นอย่างดี แล้วก็ได้ทดลองกระทำตามจนแน่ชัดว่าทางนี้มิใช่ทางตรัสรู้แน่แล้ว แม้ว่าพระอาจารย์ทั้งสองจะยกย่องว่ามีความรู้ความสามารถเทียบเท่าอาจารย์ได้ แต่พระองค์ก็เสด็จลาจากพระอาจารย์ทั้งสองเที่ยวหาวิเวก ทำความเพียรภาวนาทางจิตโดยลำพังพระองค์เอง ทรงหวนระลึกได้ว่าเมื่อครั้งทรงพระเยาว์ เป็นพระราชกุมารน้อย ๆ พวกศากยราชทั้ง

หลายได้พาพระองค์ไปในพระราชพิธีแรกนาขวัญแล้วทอดทิ้งพระองค์ไว้ใต้โคนต้นหว้าเพียงลำพังพระองค์เดียว ขณะนั้นพระองค์ได้ทำสมาธิจนเป็นไปภายในจิต ทรงกำหนดพิจารณาอานาปานสติ จนเห็นแจ้งชัดว่ากายนี้เป็นเพียงเครื่องอาศัยแห่งลม เมื่อลมขาดสูญไป กายนี้ก็เป็นของว่างเปล่าไม่มีประโยชน์อะไรเลย แต่จิตยังคงเหลืออยู่ เป็นผู้รับบาปกรรม และนำให้ไปเกิดในภพชาติต่างๆ เมื่อพระองค์ทอดทิ้งกายโดยแยบคายอันชอบแล้ว ยังเหลือแต่จิตอย่างเดียว จิตจึงรวมเข้าเป็นเอกัคคตา ถึงซึ่งอัปปนาสมาธิ เวลานั้นตะวันบ่ายไปแล้ว แต่เงาของต้นหว้าก็ยังตั้งตรงอยู่ พวกศากยราชทั้งหลายที่พากันถือมานะด้วยเห็นว่าพระองค์เป็นพระกุมารน้อยอายุยังอ่อน ไม่เคยกราบไหว้พระองค์ต่างก็พากันแห่มากราบไหว้พระองค์ทั้งสิ้น เมื่อระลึกได้ดังนั้นพระองค์จึงทรงพิจารณาว่าทางนี้จะเป็นทางตรัสรู้กระมัง ต่อนั้นไปพระองค์จึงบำเพ็ญอานาปานสติจึงถึงพระสัมมาโพธิญาณตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง

ฌานที่พระองค์ทรงบำเพ็ญกับฤาษีทั้งสองนั้น เป็นโลกิยฌานก็จริงแต่พระพุทธเจ้า และพระสาวกทั้งหลายที่เชี่ยวชาญฉลาดในด้านจิตใจ มีพระอนาคามีเป็นต้น ท่านก็ยังทรงเล่นเป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่ แน่แล้ว ไม่เล่นอยู่ในโลกิยธรรมจะไปอยู่ที่ไหน โลกุตรธรรมเป็นของจริง ของแท้ จะเอามาเล่นอย่างไร เขาเล่นหนังตะลุง พระเอก นางเอกเรื่องลิเกละคร ก็ล้วนเอาของเทียมมาเล่นกันทั้งนั้น พระเอก นางเอก

มิใช่ตัวจริง แต่สมมติเอาต่างหาก

ตามเรื่องว่าพระพุทธเจ้าก่อนเข้าสู่ปรินิพพาน พระองค์ชมฌานเป็นการใหญ่ เข้านิโรธสมาบัติ ออกจากนิโรธแล้วถอยออกไปจนถึงปฐมฌาน แล้วกลับเข้าสู่ปฐมฌานอีกจนถึงจตุตถฌานไปๆ มาๆ อยู่ เมื่อออกจากจตุตถฌานแล้วพระองค์จึงนิพพานในระหว่างกามาวจรคือจิตเที่ยวในกามาวจรกับรูปาวจร แต่อารมณ์ของกามาวจรและอารมณ์ของรูปาวจรก็มิได้ทำให้จิตใจพระองค์หลงใหลไปตาม เพราะพระองค์รู้โลกทั้งสามแล้วแต่เมื่อครั้งตรัสรู้ใหม่ๆ ยิ่งทำใจพระองค์ให้ทรงผ่องใสยิ่งขึ้น เพราะเห็นชัดแจ้งแทงตลอดในเรื่องอารมณ์ของกามาวจรและรูปาวจร อันเป็นเหตุให้โลกทั้งหลายวุ่นวายไม่มีที่สิ้นสุด สมกับที่พระอานนท์ชมเชยพระพุทธเจ้าว่า "น่าอัศจรรย์จริงหนอ พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้แล้วในระหว่างกองกิเลสทั้งปวงซึ่งมีพร้อมอยู่แล้วในโลกนี้คือกามาวจรและรูปาวจรนั้นเอง" หรือจะเรียกในระหว่างมนุษย-โลกและเทวโลกก็ได้

นิโรธสมาบัติ กับสมาธิ มิใช่อย่างเดียวกัน นิโรธสมาบัติเข้าไปโดยลำดับเพ่งเอาอารมณ์ของฌานอย่างเดียวไม่พิจารณาอะไร จนดับสัญญาและเวทนาเรียกว่าเข้านิโรธ ส่วนสมาธิคือเพ่งเอาจิตผู้คิด ผู้นึก รู้สึกสิ่งต่างๆ ว่าดี-ชั่ว ว่าหยาบ-ละเอียด ว่าสิ่งที่ควรละ ควรถอน ซึ่งมีสติเป็นผู้ควบคุมอยู่ เป็นวิสัยของผู้ยังไม่ตาย วิญญาณจะรู้สึกสัมผัสต่างๆ จึง

จำเป็นที่จะพิจารณาให้รู้เหตุผลสิ่งนั้นๆ ว่าเป็นจริงอย่างไร ผู้พิจารณาเห็นโทษว่าสิ่งนั้นๆ เกิดขึ้นแล้วดับเป็นธรรมดาของเหล่านี้เกิดดับไม่รู้แล้วรู้รอด เมื่อท่านพิจารณาเห็นชัดแจ้งในใจของตนในธรรมะที่ท่านพิจารณาอยู่ จนเกิดปราโมทย์ความเพลินในธรรมนั้นๆ เรียกว่าสมาธิ

มีเรื่องเล่าว่า พระพากุละ เมื่อท่านสำเร็จพระอรหันต์แล้ว ท่านไปเข้าสมาบัติ อยู่ในที่แจ้งแห่งหนึ่ง สหายเก่าของท่านเมื่อครั้งเป็นฆราวาสอยู่เดินมาในที่นั้น เห็นท่านนั่งเข้าสมาบัติอยู่จึงถามท่านว่า "ท่านทำอะไร?" พระพากุละก็ไม่ตอบ แล้วสหายเก่าคนนั้นจึงเดินเลยไป เมื่อท่านนั่งสมาธิพอสมควรแล้ว ท่านจึงออกจากสมาบัติ แล้วเดินไปพบสหายเก่าของท่าน เขาจึงถามท่านว่า "เมื่อตะกี้นี้ท่านทำอะไร เราถามท่าน ท่านได้ยินไหม" พระพากุละตอบว่า "เราได้ยินอยู่แต่เราไม่พูด เราเสวยธรรมะที่ควรเสวย" เป็นอันว่านิโรธสมาบัติเป็นโลกีย์ ผู้ฝึกหัดแล้วย่อมเข้าใจได้เสมอ ส่วนสมาธิเป็นธรรมชั้นสูงควรแก่อริยภูมิจึงจะเข้าได้

มีชายคนหนึ่งชื่อบุษณะ คิดอยากจะภาวนากรรมฐานอย่างฤๅษีอยู่ดีๆ ก็ไปอยู่ป่าคนเดียวฝึกหัดกรรมฐานแบบพิจารณาธาตุทั้ง ๔ พิจารณาแต่ละธาตุตั้งเดือนกว่า มาวันหนึ่ง ฝนตกใหญ่น้ำหลากมาจากภูเขาท่วมตัวจนถึงคอ แกไม่รู้สึกตัวเลย จนกระทั่งน้ำแห้งแล้วเห็นฟองน้ำและขยะไหลมาที่คอ แกจึงรู้สึกว่าน้ำท่วมถึงคอ (ดีไม่ท่วมจมูก) ไม่ทราบ

ว่าอยู่กี่วัน ผอมแห้งยังเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก แกจึงคลานออกมา ถึงบ้านเล็กๆ หลังหนึ่งซึ่งติดกับชายป่า เจ้าของบ้านเห็นเข้าจึงลงไปอุ้มขึ้นมา อาบน้ำให้แล้วเอาผ้ามาเปลี่ยนให้ใหม่ บำรุงอาหารให้ราว ๓-๔ วัน แล้วเจ้าของบ้านจึงส่งไปหาพ่อแม่ ต่อมาทีหลัง แกจึงบวชในพระพุทธศาสนา ได้ตามมาจำพรรษาในวัดหินหมากเป้ง เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๐ บอกเบอร์ชะมัดอย่าบอกใคร (เห็นจะเป็นบางครั้ง) เมื่อมาอยู่วัดหิน-หมากเป้ง ที่อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย ผู้เขียนห้ามไม่ให้บอกเบอร์ (หวย) เด็ดขาด ถ้าบอกจะไม่ให้อยู่วัด เขาก็เชื่อฟังโดยดี ออกพรรษาแล้วจึงกลับไปบ้านเดิม และได้ข่าวว่าท่านไปสร้างวัดที่ท่านทำความเพียรแต่ก่อนนั้นเอง แต่มีหมู่เพื่อนไม่มากนัก

เมื่อพ.ศ. ๒๕๑๙ ผู้เขียนได้มีโอกาสไปเที่ยวอินโดนีเซีย ได้ไปพักที่เขาสมาลัง เป็นภูเขาไฟ ควันตลบอยู่บนยอดเขา เขาเรียกว่าเขาคิชฌกูฏ ตอนเช้าและตอนบ่ายจะเห็นควันโขมงอยู่บนยอดเขา เชิงเขาจะมีลาวา เกลื่อนกลาดเต็มไปหมด ไม่ทราบว่ากี่พันกี่หมื่นปีมาแล้ว ที่เป็นอยู่เช่นนี้ เย็นวันหนึ่งมีคนมาหาที่วัด แล้วพูดเรื่องภูเขา และเรื่องที่เขาไปภาวนาอยู่ในป่าแห่งหนึ่งข้างทางที่เขาชี้ให้ดูนั่นเอง เขาบอกว่า แบกกล้วยไปเครือหนึ่ง หวังว่าจะกินวันละลูก ร้อยวันก็หมดพอดี แล้วเขาก็นั่งภาวนาอยู่แถวนั้น ทีแรกก็กลัวสัตว์ร้ายมี งู เสือ หมี เป็นต้น แต่ภาวนามาได้ ๒-๓ วัน สัตว์เหล่านั้นก็มาหายั้วเยี้ยเลยไม่กลัว เห็นเป็นมิตรสหายอันดีต่อกัน เขาไม่

ได้บอกว่าจะไปอยู่ป่ากี่วัน และไม่ได้บอกลูกเมียทางบ้านให้ทราบด้วย เขาภาวนาเป็นเวลานานพอสมควร จึงได้กลับเข้าไปบ้าน มองเห็นบ้านและลูกเมียเป็นอะไรไม่ทราบ คิดกลัวไปหมด อยู่มาในราว ๓-๔ วันสัญญาอันนั้นก็กลับเข้ามาเห็นลูกเมียเป็นปรกติ

มีเรื่องเล่าว่า ลูกพระมหากษัตริย์องค์หนึ่ง รักษาศีลเคร่งครัดมาก เมื่อเห็นประชาชนประพฤติเหลวไหลไม่ประพฤติเป็นธรรม ท่านจึงคิดเบื่อหน่ายหนีเข้าป่าคนเดียว และบอกว่าห้าร้อยปีจะกลับมา เพื่อฟื้นฟูศาสนาให้เจริญตามเดิม คนอินโดนีเซียเชื่อจนบัดนี้ เวลาก็ล่วงเลยมาห้าร้อยปีกว่าแล้วก็ไม่เห็นพระเจ้าแผ่นดินคนนั้นกลับมาสักที แต่คนอินโดนีเซียเชื่ออยู่อย่างนั้น และคอยวันคืนมาของพระเจ้าแผ่นดินองค์นั้นเพื่อฟื้นฟูศาสนาให้เจริญ

จิต–ใจ

จะขอย้อนพูดถึงเรื่องจิต–ใจอีกทีหนึ่ง เพราะจิต–ใจเป็นของละเอียดมาก บางคนอาจจะไม่เคยได้ยินคำสองคำนี้เลยก็ได้ เมื่อไม่เคยได้ยินได้ฟังก็จะหาว่าผู้เขียนพูดเพ้อเจ้อ แต่แท้ที่จริงแล้วพระพุทธศาสนากล่าวถึงเรื่องจิต–ใจว่าเป็นของสำคัญมาก เมื่อพูดถึงเรื่องกิเลสทั้งหลายก็จะพูดถึงแต่เรื่องจิต–ใจทั้งนั้น ว่ากิเลสเกิดจากจิต–ใจ กิเลสจะดับก็เพราะดับได้ที่จิต–ใจนี้แห่งเดียวเท่านั้น กิเลสเป็นของไม่มีตัวตนเป็นนามธรรมล้วนๆ แต่เมื่อกิเลสเกิดขึ้นแก่ใคร เมื่อใดแล้ว ผู้นั้นจะต้องแสดงอาการต่างๆ ออกมา เช่น โทสะ เป็นต้น เมื่อเกิดจากจิต–ใจผู้ใดแล้ว ผู้นั้นจะต้องแสดงสีหน้าพิกลต่างๆ เรามาพิจารณาว่าใครเป็นผู้ทำให้สีหน้าพิกลไปต่างๆ เมื่อจิตเป็นผู้ทำให้เป็นเช่นนั้น เราเอาสติข่มจิตผู้ทำนั้นไว้ให้ได้ก็จะสามารถระงับโทสะนั้นได้อย่างปลิดทิ้ง อย่างนี้กิเลสคือโทสะนั้นมิใช่เป็นของมีตัวหรือ

จิต–สติ–กิเลส

เมื่อจะพูดถึงเรื่องจิต–ใจก็จะต้องพูดถึงสติผู้ควบคุมจิตและผู้รักษาจิตโดยเฉพาะ ส่วนกิเลสคือความเศร้าหมองของจิต จะขอพูดถึงเรื่องสามอย่างนี้เท่านั้นแหละ นอกจากนี้จะไม่พูด ถ้าพูดไปก็จะฟั่นเฝือมาก เป็นเหตุให้ผู้ฟังเกิดความรำคาญได้

โดยเฉพาะผู้เขียนเป็นคนเรียนน้อยรู้น้อยไม่ค่อยเข้าใจลึกซึ้ง จึงจะขอพูดถึงเฉพาะแต่เรื่องที่ปฏิบัติอยู่นี้เป็นหลักใหญ่ และเป็นประธานของการปฏิบัติซึ่งก็มีอยู่เพียงสามอย่างนี้เท่านั้นแหละ ฉะนั้นจึงอยากให้ผู้อ่าน ผู้ฟังได้เข้าใจถึงเรื่องสามอย่างนี้บ้างโดยเฉพาะ จึงจะเข้าใจหนังสือเล่มนี้ดี ถ้าไม่รู้เรื่องสามอย่างนี้แล้ว ก็จะหาว่าผู้เขียนพูดเพ้อเจ้อไปก็ได้

จิต คือ ผู้คิด ผู้นึกในอารมณ์ต่างๆ ที่รวมเรียกว่ากิเลสอันเป็นเหตุทำให้จิตเศร้าหมองนั่นเอง จึงต้องฝึกหัดให้มีสติระวังควบคุมจิต ให้รู้เท่าทันจิต ซึ่งคำนี้เป็นโวหารของพระกรรมฐานโดยเฉพาะ คำว่า "รู้เท่า" คือสติรู้จิตอยู่ไม่ขาดไม่เกินยิ่งหย่อนกว่ากัน สติกับจิตเท่าๆ กันนั่นเอง คำว่า "รู้ทัน" คือสติทันจิตว่าคิดนึกอะไร พอจิตคิดนึก สติก็รู้สึกทันทีเรียกว่า "รู้ทัน" แต่ถ้าจิตคิดแล้ว จึงรู้นี้เรียกว่า "รู้ตาม" อย่างนี้เรียกว่าไม่ทันจิต ถ้าทันจิตแล้ว พอจิตคิดนึก สติจะรู้ทันที ไม่ก่อนไม่หลัง ความคิดของจิตก็จะสงบทันที นิ่งเฉยสติควบคุมจิตนิ่งอยู่แต่ผู้เดียว ไม่คิดไม่นึกอะไร อันนี้เป็นยอดแห่งความสุขที่วิเวก การที่จะทำสติให้ได้อย่างนี้ จะต้องพร้อมด้วยกายวิเวก และจิตวิเวกอย่างเดียวเท่านั้น เมื่อสติเห็นจิตคุมจิตอยู่แล้ว ความปลอดโปร่งแห่งจิตจะหาที่สุดไม่ได้ ความรู้ต่างๆ ก็เช่นเดียวกัน ย่อมเกิดจากสติควบคุมจิตนี้ทั้งนั้น ฉะนั้นสติควบคุมจิต จึงเป็นยอดแห่งความปรารถนาของผู้ปฏิบัติกรรมฐานโดยแท้

คราวนี้จะพูดถึงเรื่องอารมณ์ของจิต หรือ "จิตส่งนอก" ก็เรียก จิตที่ส่งออกไปนอกกายมีหกสายใหญ่ๆ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จิตส่งนอกมันออกไปจากทวารหกสายนี้ทั้งนั้น ทางอื่นนอกจากนี้ไม่มีเด็ดขาด

ส่วนคำว่า "จิตส่งใน" คือในของจิต หมายความว่าส่งออกจากจิตนั่นเอง โดยที่ไม่ได้ส่งออกไปตามอายตนะทั้งหก เช่น ส่งจิตไปเห็นรูปเทวบุตร เทวดา หรือภาพภูตผีปีศาจต่างๆ นานา เป็นต้น อย่างนี้เรียกว่า "ส่งใน" คือส่งอยู่ในจิตนั่นเอง จิตที่ส่งไปตามอารมณ์ภายใน (หรือจะเรียกว่า "ส่งนอก" ก็ใช่) การที่จิตส่งในนี้เป็นของสำคัญมาก เพราะอาจจะเป็นเหตุให้เกิดวิปริตต่างๆ ที่เรียกว่าเสียสติก็เป็นได้ ผู้ฝึกหัดจิตต้องการจับเอาตัวจิต แต่กลับไปจับเอาอารมณ์ที่ส่งออกไปนอกจิต จึงไม่ได้จิตสักที โดยสำคัญว่าอันนั้นก็จิต อันนี้ก็จิต แท้ที่จริงแล้วเป็นอาการของจิต หรืออารมณ์ของจิตทั้งนั้น อย่างที่ท่านเรียกว่าสำคัญเปลือกเป็นแก่นจึงไม่ได้แก่นสักที เมื่อผู้รู้เช่นนั้นแล้ว ตั้งสติไว้ให้แน่วแน่ คุ้มครองจิตไว้ได้แล้ว อารมณ์ของจิตเกิดขึ้นเมื่อใด ก็ทันจิตทุกเมื่อ รู้เท่าจิตทุกเวลา อารมณ์ที่ว่านั้นคืออาการที่จิตปรุงแต่งก็จะหายวับไปทันที ยังเหลืออยู่แต่สติควบคุมจิต ส่วนกิเลสทั้งหลายที่มีมากมายเหลือที่จะคณานับนั้น เมื่อสติจับจิตตรงนี้ได้แล้ว กิเลสเหล่านั้นก็จะหายวับทันที ที่ว่ากิเลสเกิดจากจิตก็คือเกิดตรงนี้เอง กิเลสดับจากจิตก็เพราะดับตรงนี้ได้นั่นเอง เรียกอีกสำนวนหนึ่งว่า "เกิดกับดับพร้อม" นั่นเอง ที่พระองค์ตรัสว่า

กิเลสตัณหาทั้งหลายหรือสรรพกิเลสทั้งปวงเกิดจากจิตในที่เดียว จิตคือผู้คิดผู้นึก หรือผู้ปรุงแต่ง ถ้าไม่คิด ไม่นึก ไม่รู้สึก ยังเหลือแต่จิตผู้เดียว แล้วมีสติควบคุมอยู่ในที่แห่งเดียว กิเลสทั้งหลายก็จะไม่เกิดขึ้น อย่างสำนวนโวหารพระกรรมฐานท่านว่า "สติรู้เท่าทันจิต" นั่นเอง เมื่อสติรู้เท่าทันจิตแล้ว กิเลสทั้งหลายเหล่านั้นก็จะหายวับทันที

ดังตัวอย่างเช่นความโกรธเกิดขึ้นแก่ผู้ใด ความโกรธเกิดขึ้นแล้วจึงรู้ จึงเรียกว่าไม่รู้เท่า รู้ทัน ถ้ารู้เท่า รู้ทันแล้ว พอจิตคิดโกรธ สติตามรู้เท่าทัน ความโกรธนั้นก็จะหายไป

ผู้ซึ่งจะรู้เท่า รู้ทันได้ดังว่านั้นจะต้องประกอบด้วยกายวิเวก และจิตวิเวก กายวิเวกคือต้องอยู่คนเดียวจริงๆไม่คิดไม่นึกถึงคนนั้นคนนี้ สงบจากสิ่งทั้งปวงหมด จึงเรียกกายวิเวก ส่วนจิตวิเวกนั้น จิตต้องเข้าถึงอัปปนาสมาธิที่เรียกว่าจิตเป็นเอกวิเวกอยู่คนเดียว นั่นแหละจึงจะรู้ได้ว่ากายกับจิต ควบคุมซึ่งกันและกัน

บรรดาลูกศิษย์ของพราหมณ์พาวรีทั้งสิบหกคน ซึ่งพระอาจารย์ได้คิดค้นตั้งปัญหาอันลึกซึ้งคัมภีรภาพให้คนละปัญหาเพื่อนำไปกราบทูลถามพระพุทธเจ้า ลูกศิษย์ทั้งสิบหกคนของพราหมณ์พาวรีนี้ ก็ได้รับการอบรมปฏิบัติตามหลักวิชาฌานของพราหมณ์วงศ์จนชำนิชำนาญ แคล่วคล่องมาแล้วทั้งนั้นเมื่อพราหมณ์พาวรีผู้เป็นอาจารย์ตั้งปัญหาให้ไปทูลถามพระพุทธองค์ มาณพทั้งสิบหกคนจึงเดินทางไปยังสำนัก

ของพระพุทธองค์เพื่อกราบทูลถามปัญหานั้นๆ พระพุทธองค์ก็ทรงแสดงธรรมวิสัชนาแก้ปัญหานั้นๆ ของศิษย์พราหมณ์พาวรีจนครบทั้งสิบหกคน แต่ละคนล้วนตั้งใจปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธองค์ ก็เกิดรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมนั้นๆ ได้บรรลุอรหัตผลทุกท่าน ยกเว้นปิงคิยมาณพ มัวพะวงคิดถึงแต่อาจารย์พราหมณ์พาวรีว่า ไม่ได้ฟังธรรมคำสอนอันลึกซึ้งละเอียดจากพระพุทธองค์ทั้งวาจา วาทะ ถ้อยคำของพระองค์ก็สละสลวยเป็นของน่าฟัง ธรรมของพระองค์นี้เป็นสิ่งสมควรแก่ผู้มีปัญญาที่สามารถพิจารณาให้รู้แจ้งเห็นจริงได้โดยแท้ เสียดายจริงๆ ที่อาจารย์ของเราไม่ได้มาฟังด้วย จิตของปิงคิยมาณพ ส่งไปหาอาจารย์อยู่อย่างนั้น จึงไม่ได้สำเร็จพระอรหันต์พร้อมเพื่อนในคราวนั้น ต่อมาภายหลังเมื่อได้ฟังธรรมโอวาทจากพระพุทธองค์อีกจึงได้สำเร็จบรรลุอรหัตผล บรรดาศิษย์ทั้งสิบหกรวมทั้งอาจารย์จึงได้ขอบรรพชาอุปสมบทในสำนักของพระองค์ แล้วพระองค์ก็ประทานเอหิภิกขุอุปสัมปทา ความว่า "ท่านจงเป็นภิกขุมาเถิด ธรรมวินัยของเราตรัสไว้ดีแล้ว"

กิเลสทั้งหลายที่ว่ามีมากมาย เวลาจะดับ ก็ดับที่ตรงนี้แห่งเดียวเท่านั้น ไม่ต้องไปหาดับในที่ต่างๆ ทั่วไป พระพุทธศาสนาท่านสอนให้ดับที่ต้นตอบ่อเกิดของกิเลส กิเลสทั้งหลายเหล่านั้นก็จะดับหมด ถ้าจะกล่าวว่า พระพุทธศาสนาเป็นของกว้างก็กว้าง กล่าวคือท่านสอนเรื่องจิตที่ส่งส่ายไปตามอารมณ์หาที่สุดมิได้ คือหาประมาณที่สุดไม่ได้นั่นเอง

ถ้าจะว่าเป็นของแคบก็แคบนิดเดียว คือเมื่อสติควบคุมจิตได้แล้ว หาต้นตอที่เกิดของกิเลสได้แล้ว กิเลสก็ดับ ณ ที่นั้นเอง

โอ้ อนิจจาน่าสงสารพระภิกษุที่บวชมาไม่ถึง ๔-๕ พรรษา ก็อยากจะเป็นพระคณาจารย์สอนพระกรรมฐานเสียแล้ว แต่พระกรรมฐานห้าอย่างที่พระอุปัชฌาย์สอนให้ตนเบื้องต้นตอนบวชก็ยังพิจารณาไม่ได้ แล้วจะไปสอนคนอื่นได้อย่างไร ผู้ที่จะเป็นพระคณาจารย์สอนกรรมฐานได้นั้น ตนเองจะต้องฝึกหัดสมาธิให้ได้ขณิก-อุปจาร-อัปปนา สมาธิเสียก่อน ถ้าปฏิบัติไม่ได้อย่างว่านั่นแล้ว ขึ้นไปสอนเขาเดี๋ยวจะถูกลูกศิษย์หลอกเอา บางทีอาจารย์เรียกลูกศิษย์มาอบรมกรรมฐานแล้วถามว่าจิตเป็นอย่างไร ลูกศิษย์ก็จะบรรยายอย่างกว้างขวางว่าจิตเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ฝ่ายอาจารย์หลงเชื่อเพราะตนเองไม่เคยเป็นมาก่อน ขณิก-อุปจาร-อัปปนาสมาธิก็ไม่รู้จัก เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ก็จะเสริมลูกศิษย์คนนั้นว่าดีแล้วถูกแล้ว ลูกศิษย์คนอื่นๆ เมื่อได้ยินได้ฟังอาจารย์พูดเช่นนั้นส่งเสริมอย่างนั้นต่างก็ริที่จะสรรหาคำพูดต่างๆ มาพรรณนาให้อาจารย์หลงเชื่อ อาจารย์ก็จะส่งเสริมลูกศิษย์คนนั้นต่อไปว่าได้สำเร็จมรรคผลชั้นนั้น ชั้นนี้ ภูมินั้น ภูมินี้ แล้วก็จะไปโฆษณาตนเองว่าฉันได้สำเร็จมรรคผล สิ่งเหล่านี้ผู้เขียนได้เคยประสบมาแล้ว

มีผู้หญิงคนหนึ่งเคยเป็นหัวหน้าอบรมสั่งสอนกรรมฐานเขามาเป็นเวลาตั้งสิบกว่าปี ต่อมาภายหลังได้ไปอบรมกรรม-

ฐานแบบยุบหนอ-พองหนอ คือกายปัพพะดีๆ นี่เอง แล้วก็กลับไปโฆษณาให้เพื่อนเก่าๆ ฟัง ว่ามาทำกรรมฐานกับฉันเถิด ทำแบบพุทโธไม่ได้ผลหรอก มาอบรมแบบยุบหนอ-พองหนอดีกว่า เจ็ดวันเท่านั้นจะทำให้สำเร็จมรรคผล เพื่อนๆ ได้ยินเข้าเขาเบื่อไม่อยากฟัง แต่ก็ทนฟังแกพูดเพ้อเจ้อไปอย่างนั้นแหละ ต่อมาผู้เขียนได้เรียกตัวมาถามว่าคุณอบรมกรรมฐานอย่างไรจึงได้สำเร็จมรรคผลเร็วนัก แกกลับปฏิเสธเป็นชุลมุนเลยว่า อบรมตามอย่างอาจารย์สอนนั่นแหละ นี่เป็นตัวอย่างเรื่องการสำเร็จมรรคผล พูดอวดอุตตริมนุสสธรรมไปทั่วบ้านทั่วเมืองเช่นนี้ ถ้าเป็นจริงอย่างแกว่า ผู้หญิงก็จะเป็นพระอรหันต์กันไปหมดนะซิ ต่อจากนั้นมาแกจึงค่อยสงบลง

การฝึกหัดกรรมฐานแบบพม่า คือยุบหนอ-พองหนอ หมายเอาลมหายใจเข้า-ออก นั่นเอง ต่อมาสอนให้กำหนดเอาอิริยาบถ เช่น เมื่อก้าวเท้าไปข้างหน้า กำหนดว่า ก้าวหนอ-ก้าวหนอ อย่างนี้เป็นต้น ผู้เขียนรู้สึกสงสารจริงๆ อุตส่าห์ไปเรียนกรรมฐานถึงประเทศพม่า มาสอนในเมืองไทย กลับมาก็สอนเรื่องเก่านั่นเอง แท้ที่จริงแล้วสติปัฏฐาน-ภาวนาที่สามเณรน้อยๆ เรียนจากนักธรรมตรี ท่องบ่นจดจำกันจนปากเปียกปากแฉะว่า สติปัฏฐานสี่ให้พิจารณากายเห็นสักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา-เขา เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนา เห็นสักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน

เรา–เขา เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิต เห็นสักแต่ว่าเป็นจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา–เขา เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธรรม ไม่ใช่เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา–เขา เรียกว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณากาย–เวทนา–จิต–ธรรม ให้เห็นเป็นสักแต่ว่านั้นไม่ใช่ของง่าย เพราะมันเป็นการลบสมมติบัญญัติของเดิมทั้งหมด ที่เห็นเป็นสักแต่ว่านั้น มันเป็นบัญญัติสมมติใหม่ ซึ่งเกิดจากสติปัฏฐาน ถ้าผู้ปฏิบัติพิจารณาได้อย่างนี้ มันก็จะละการถือตน ถือตัว ถือเรา ถือเขาให้หมดสิ้นไปจากใจได้ นี่เป็นเบื้องต้นของสติปัฏฐานดังกล่าวแล้ว

ที่พากันไปเรียนมาจากประเทศพม่านั้นได้ความเข้าใจอย่างนี้หรือไม่ ถ้าไม่ได้มันก็เป็นเพียงอนุมานกรรมฐานธรรมดาๆ เท่านั้นเอง คือยุบหนอ–พองหนอ กำหนดลมหายใจเข้าออก กายก็เห็นเป็นเพียงอาการก้าวไปคือขาของเรานั้นเองก้าวไป ก็คงรู้เห็นเป็นเพียงแค่นั้น มันไม่เข้าถึงสติปัฏฐานดังที่สามเณรน้อยเรียนนักธรรมท่องบ่นจดจำมาจากตำรา

สติปัฏฐานทั้งสี่นี้ถ้าผู้ภาวนาไม่ถึงอัปปนาสมาธิแล้ว จะพิจารณาอย่างไรๆ ก็ไม่เป็นสติปัฏฐานอยู่นั่นเอง ถึงจะไปเรียนมาจากประเทศพม่าก็ตามเถิด เท่านั้นแหละ สติปัฏฐาน

ภาวนา พระพุทธองค์สอนไม่ให้ไปเรียนที่อื่นให้เรียนเอาที่กาย-เวทนา-จิต-ธรรม นี้เอง เมื่อจะเกิดความรู้ ความเข้าใจ ก็รู้ที่กาย-เวทนา-จิต-ธรรม นี้แหละ

พระคณาจารย์กรรมฐานทั้งหลายควรระวังหน่อย การที่จะเป็นพระคณาจารย์เขานั้น เรามันจะต้องเรียนรู้และปฏิบัติให้เป็นเสียก่อน เพียงแต่เรียนรู้ แต่ไม่ปฏิบัติให้เป็นไปตามนั้นมีโดยส่วนมาก กรรมฐาน มันมีอาการพิสดารมาก โดยมากพระกรรมฐานที่มีอายุพรรษา ๒๐-๓๐ พรรษา แต่รักษาพรหมจรรย์ไม่ได้นั้นเป็นเพราะปฏิบัติกรรมฐานไม่ถึงจิต ไม่ใช่เหตุรักผู้หญิงอย่างเดียว แต่เป็นเพราะปฏิบัติกรรมฐานไม่มีหลัก คงได้แต่เงาดังที่ได้อธิบายมาแล้ว ในผลที่สุดแม้แต่เงาก็จับตัวไว้ไม่ได้ มันก็เลยเบื่อเท่านั้นเอง จึงรักษาพรหมจรรย์ไว้ไม่ได้

เรื่องการบำเพ็ญสมาธินั้น พระองค์แสดงเข้าถึงจิตใจโดยตรง เมื่อแสดงให้แก่พระสาวกองค์ใดองค์หนึ่งทรงพิจารณาถึงนิสัยวาสนาของบุคคลนั้นๆ ว่าเคยบำเพ็ญมาอย่างไร พระองค์ก็แสดงถึงจุดนั้นเลย ท่านผู้ฟังก็พิจารณาตามถึงเหตุผล จนรู้ด้วยตนเองชัดแจ้งประจักษ์ในใจของตนเอง จึงถึงมรรคผลเป็นองค์ๆ ไป

ดังพระจูฬปันถกะ ผู้เรียนหนังสือยาก พี่ชายให้เรียน ๔ บาทพระคาถา จบ ๓ เดือนล่วงไปแล้วก็ไม่ได้อะไร จึงขับหนีออกจากสำนักของตน เมื่อหนีไปพบพระพุทธเจ้าจึงรับสั่งว่า "ทำไมจึงหนีมา" ก็เล่าเหตุการณ์ให้พระพุทธเจ้าฟัง พระ

พุทธเจ้าจึงว่า "มา ณ ที่นี้ เราจะสอนกรรมฐานให้ง่ายๆ" แล้วยื่นผ้าขาวให้ท่อนหนึ่ง และให้ท่องว่า "รโชหรณํๆ" เมื่อขยี้ผ้าไปโดยพิจารณาเห็นผ้านั้น ค่อยๆ สกปรกขึ้นๆ โดยลำดับ จิตใจของท่านเกิดสลดสังเวช ท่านจึงได้บรรลุอรหัตต-ผล และมีฤทธิ์ปาฏิหาริย์ขึ้น หมอชีวกโกมารภัจนิมนต์พระองค์พร้อมด้วยพระสาวกไปรับบิณฑบาตที่บ้าน พระองค์มองไปไม่เห็นพระจูฬปันถกะ จึงว่าพระสงฆ์ยังมาไม่หมด จึงให้ไปตามที่วัด คนไปตามจึงเรียกพระจูฬปันถกะ พระทั้งวัดก็ขานเป็นคำเดียวกันขึ้น คนไปนิมนต์จึงกลับมากราบทูลพระพุทธเจ้าว่าพระมีมากมายหลากหลาย ข้าพระพุทธเจ้าเรียกพระจูฬปันถกะก็ขานรับกันหมด พระพุทธเจ้าจึงแนะนำว่า องค์ใดขานก่อนจงจับชายจีวรองค์นั้นให้มา ณ ที่นี้ เมื่อคนใช้ทำดังกล่าว ก็ได้พระจูฬปันถกะเข้าไปในที่สมาคม ดังนี้เป็นต้น

ถึงองค์อื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน เมื่อพระองค์พิจารณาถึงนิสัยวาสนาที่เขาเคยทำมาแต่เมื่อก่อนแล้ว พระองค์ก็สอนธรรมบทบาทคาถาแก่ท่านองค์นั้นเป็นเรื่องๆ ไป ท่านเหล่านั้นเมื่อพิจารณาตามคำสอนของพระองค์ก็รู้ชัดแจ้งในธรรมนั้นๆ ด้วยใจของตนเอง จึงสำเร็จมรรคผลนิพพานมากมาย แต่ท่านทั้งหลายเหล่านั้นก็มิได้วิวาทซึ่งกันและกันด้วยทิฐิมานะ มีสมานฉันท์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อยู่ด้วยวิหาร-ธรรมเป็นสุขตลอดกาล

มีภาษิตโบราณภาคอีสานสอนไว้ว่า "คนสามบ้านกินน้ำบ่อเดียว เทียวทางเดียวไม่เหยียบรอยกัน"

ปัญญาวิปัสสนา

วิปัสสนาเป็นยอดเยี่ยมของปัญญาในพระพุทธศาสนา เป็นคู่กับสมถะคือสมาธินั่นเอง

ท่านผู้รู้บางท่านถือว่าสมถะเป็นเรื่องหนึ่ง วิปัสสนาก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ผู้เจริญสมถะไม่ต้องเจริญวิปัสสนา เมื่อเจริญสมถะแก่กล้าแล้ว จึงค่อยเจริญวิปัสสนา ความข้อนั้นไม่จริง

ตามความเป็นมา ผู้เจริญสมถะมักต้องเจริญวิปัสสนาเป็นคู่กันไป เช่น เจริญสมถะต้องพิจารณาธาตุ ๔ อินทรีย์ ๖ เป็นต้น

ในขณะที่เจริญสมถะมันต้องมีอารมณ์กระทบกระเทือน จำเป็นต้องใช้วิปัสสนาคือพิจารณาให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงจะละอารมณ์นั้นได้ เจริญสมถะมันต้องมีอารมณ์ขัดข้องบางอย่างบางประการ เหลือวิสัยของสมถะที่จะแก้ได้ จำเป็นที่จะต้องใช้วิปัสสนาหรืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ฟาดฟันอารมณ์ให้ขาดกระจุยไป สมถะจึงจะตั้งอยู่ได้ ถ้าใช้แต่สมถะเพียงอย่างเดียว กว่าจะเจริญวิปัสสนา สมถะก็เสื่อมหมดแล้ว

ท่านอุปมาอุปไมยไว้น่าฟังว่า นักรบสมัยก่อนเป็นผู้เชี่ยวชาญอาจหาญในกลวิธีออกรบข้าศึก เมื่อแพ้ข้าศึกแล้วก็กลับเข้าสู่พระนคร ปิดประตูค่ายคูหอรบให้มั่นคง บำรุงกำลังทหารและอาหารให้สมบูรณ์ เพียงพอแล้วจึงออกต่อสู้รบอีก

นี้เป็นตัวอย่างที่ดีที่สุด

วิปัสสนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเป็นวิชาอันสูงสุด ใช้คู่กับสมถะตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด ถ้าไม่มีสมถะ ปัญญาวิปัสสนาก็ไม่เจริญ แต่ถ้ามีปัญญาวิปัสสนาไม่มีสมถะ ปัญญาก็ทู่ ขอให้ผู้ทำความเพียรพิจารณาดู ขณะใดที่เจริญสมถะให้แก่กล้าวิปัสสนาเป็นไปเองโดยพิจารณาสิ่งต่างๆ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเวลาใดสมถะอ่อน ปัญญาวิปัสสนาก็ทื่อ ตั้งแต่ต้นเจริญสมถะ มีสมถะเข้มแข็ง ปัญญาวิปัสสนาจึงจะก้าวหน้า สมถะและวิปัสสนาจะคู่กันไปจนตลอดถึงที่สุดของพรหมจรรย์

วิปัสสนาเป็นปัญญาขั้นเด็ดขาด จึงอาจก้าวล่วงพ้นโลกีย์วิสัยไปได้ ดังเห็นในเรื่องจิตติดขัดในอารมณ์เล็กน้อยจะปล่อยวางก็ไม่ได้ จึงจำเป็นต้องใช้วิปัสสนาอย่างเด็ดขาด คือให้มีวิปัสสนา และความสละชีวิตเป็นที่สุด จึงละอารมณ์นั้นๆ ได้

วิปัสสนาเป็นปัญญาอันยอดเยี่ยมในพระพุทธศาสนา ผู้เจริญวิปัสสนาจะต้องสละชีวิตพร้อมด้วย วิปัสสนาอันเด็ดเดี่ยวเรียกว่า ทำจิตให้กล้าหาญ ละทิ้งสละโลกไม่อาลัยอาวรณ์ เป็นคำสอนอันเด็ดเดี่ยวที่เหนือโลก

ขอสรุปใจความย่อๆ ในหนังสือเล่มนี้ว่า พระคณาจารย์ทั้งหลายที่ได้ศึกษาเรื่องจิต-ใจยังไม่เข้าใจแจ้งชัด ขอได้โปรดอย่าไปสอนสานุศิษย์ทั้งหลาย เพราะอาจเป็นบ้าเป็นบอไปก็ได้ ขายขี้หน้าพาหิรกะภายนอกศาสนา เพราะศาสนา

พุทธสอนให้เข้าถึงจิต-ใจ แต่ผู้สอนไม่เข้าถึงจิต-ใจ จึงทำให้ลูกศิษย์เห็นผิด เกิดวิปลาสเป็นบ้าไปต่างๆ นานา แล้วก็ทอดทิ้งให้ระเกะระกะอยู่ทั่วไป ผู้เขียนได้ประสบเรื่องนี้มามากแล้ว ถ้าผู้นั้นยังพอมีสติอยู่ ก็พอพูดกันรู้เรื่องบ้าง ถ้าเป็นมาก ก็พูดไม่รู้เรื่องกัน แล้วก็เลยพากันทอดทิ้งกันหมด น่าสงสารจริงๆ พุทธศาสนาสอนให้เข้าถึงจิต-ใจ ให้มีสติควบคุมจิตของตนให้เป็นคนดีเรียบร้อย แต่ว่าผู้สอนกลับสอนตรงกันข้าม จึงเป็นหนทางให้เสื่อมพุทธศาสนา คนภายนอกก็เลยพากันเห็นว่าพุทธศาสนาสอนให้คนเป็นบ้า

พุทธศาสนาแท้ สอนให้เข้าถึงจิต-ใจ

จิตคือผู้คิด ผู้นึก ผู้ส่งส่ายไปในสิ่งต่างๆ เรียกว่า "จิต"

ใจคือผู้อยู่เฉยๆตั้งอยู่ในท่ามกลางสิ่งทั้งปวงไม่มีดี-ชั่ว ไม่คิดหยาบ-ละเอียด ให้นึกก็ได้ให้คิดก็ได้ แต่เรื่องเหล่านั้นเป็นของวุ่นวาย จึงให้อยู่เฉยๆ ไม่คิดนึกอะไรเลย เรียกว่า "ใจ"

อาการของจิตได้แก่ความคิดส่งส่ายวุ่นวายไปในที่ทั้งปวงจนไม่มีขอบเขต อาการของจิตนี้จะเรียกว่าปัญญาก็ได้ หรือเรียกว่ามิจฉาทิฏฐิก็ได้ ถ้าสติควบคุมให้อยู่ในขอบเขตของสติก็เรียกว่า ปัญญาตามภาษาของพระกัมมัฏฐานเรียกว่า "รู้ทัน" คือจิตจะคิดอย่างไรในสิ่งใด สติก็ตามทัน หรือจะเรียกว่า "รู้เท่า" ก็ได้ คือจิตคิดเรื่องอะไร สติก็รู้ทัน ไม่เกินไม่ยิ่งไม่หย่อน เมื่อสติรู้เท่า รู้ทัน เรื่องเหล่านั้นก็ระงับหายไป

ถ้าสติรู้ไม่เท่า ไม่ทันจิต จิตคิดส่งส่ายมากกว่าสติ สติตามไม่ทัน จึงเป็นเหตุให้วุ่นวายในอารมณ์ทั้งปวง ถ้าสติรู้ทัน

รู้เท่าแล้ว จิตก็หยุดเพียงแค่นั้น เมื่อทิฏฐิจะเกิดขึ้น ก็เพราะสติไม่รู้เท่า รู้ทันจิตนี้เอง จึงเป็นเหตุให้เกิดมานะทิฏฐิ ถือตน ถือตัว อวดดี ถือรั้น เอาแต่จิตของตนข้างเดียว อย่างนี้ เรียกว่าทิฏฐิจะเกิดก็เกิดที่นั่นดังกล่าวแล้ว

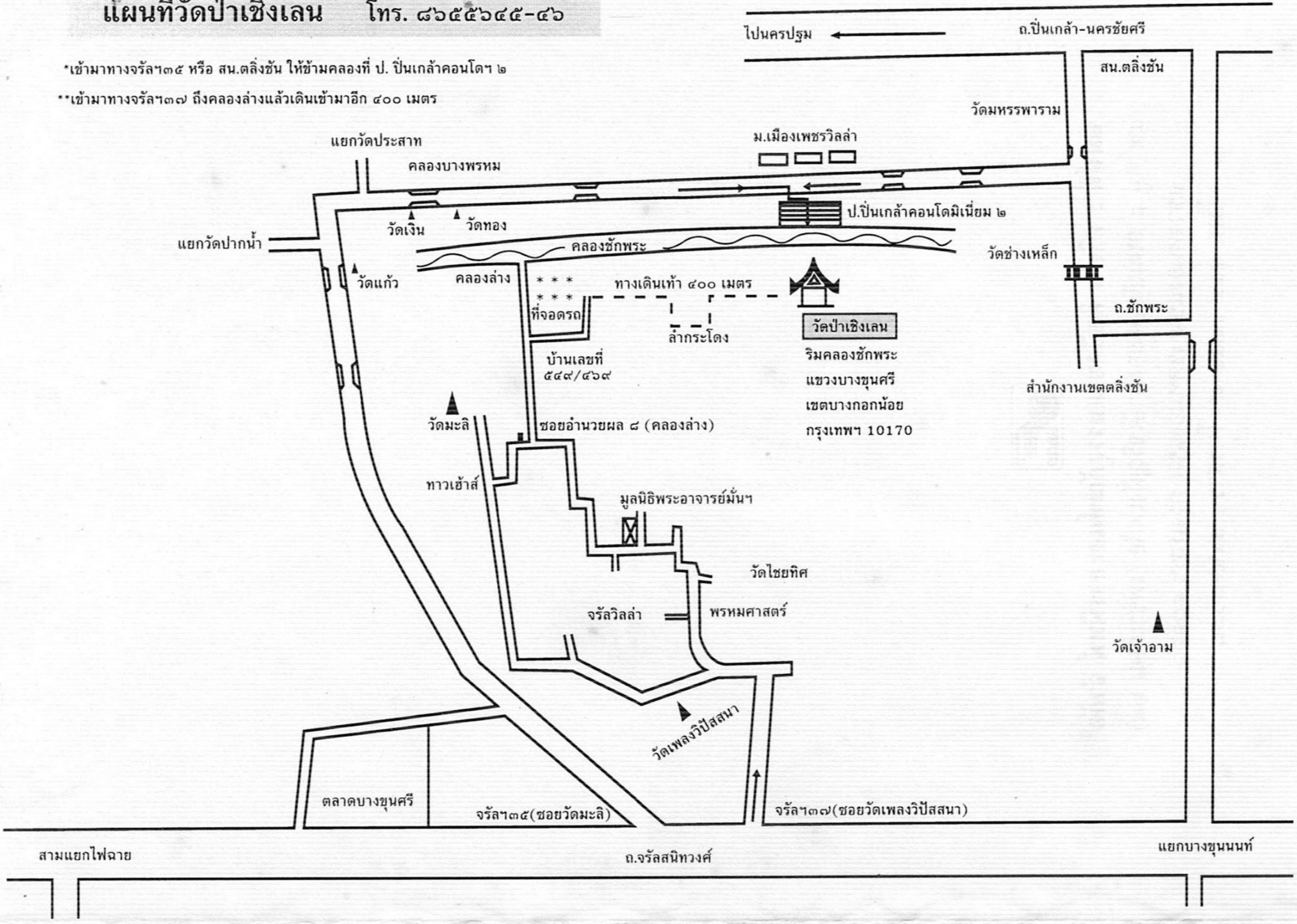
เมื่อรู้ว่าพระพุทธศาสนาสอนให้เข้าถึงจิต ถึงใจ ผู้มีสติควบคุมทันจิต เห็นเรื่องวุ่นวายทั้งหลายดังกล่าวมาแล้วนั้น จึงยอมสละทิ้งสิ่งเหล่านั้นเสีย ให้เหลือแต่จิต กับสติสองอันเท่านั้น จิตก็จะเป็นเอกัคคตามีอารมณ์อันเดียว เมื่อจิตมีอารมณ์อันเดียวแล้ว ก็จะรวมเข้าเป็นใจ นิ่งเฉย ดังกล่าวมาแล้ว

ใจที่มีอารมณ์อันเดียวดังว่ามานี้ ยากที่ผู้ศึกษามากจะเข้าใจได้ เพราะจิตอันเดียวจะไปรู้เรื่องต่าง ๆ ได้อย่างไร (ที่เรียกว่าปัญญานั่นเอง) เหตุนั้น ผู้ศึกษามากจึงไม่สามารถทำจิตให้เป็นอารมณ์อันเดียวได้ เพราะความไม่เชื่อว่าจะเป็นอย่างนั้นได้ แต่ผู้ฝึกหัดจิตจนเข้าถึงเอกัคคตารมณ์ได้แล้ว ย่อมชอบใจ ทำให้ถึงสมาธิเป็นเอกัคคตารมณ์บ่อย ๆ

แผนที่วัดป่าเชิงเลน โทร. ๘๖๕๕๖๔๕-๔๖

*เข้ามาทางจรัลฯ๓๕ หรือ สน.ตลิ่งชัน ให้ข้ามคลองที่ ป. ปิ่นเกล้าคอนโดฯ ๒

**เข้ามาทางจรัลฯ๓๗ ถึงคลองล่างแล้วเดินเข้ามาอีก ๔๐๐ เมตร



พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด
๔๙ หมู่ ๑ ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ (เพชรเกษม ๖๙)
แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐
โทร. ๔๔๔-๓๓๕๑-๙ โทรสาร : ๔๔๔-๐๐๗๘

การพิจารณาเห็นกายนี้ให้เป็นอสุภะ เป็นต้น ก็เป็นเพียงเพื่อละนิวรณ์ ๕ เท่านั้น พิจารณาเห็นความตายเป็นอารมณ์ ก็เพียงเพื่อละอารมณ์ที่ข้องอยู่ในใจบางอย่างเท่านั้น การพิจารณาเห็นกายเป็นแต่สักว่าธาตุ ขันธ์ อายตนะ เป็นต้น ก็เพื่อปล่อยวางอารมณ์บางอย่างเหมือนกัน ตราบใดถ้ายังไม่เข้าไปรู้ตัวผู้พิจารณา พร้อมด้วยการมีจิตปล่อยวาง แลเหตุผลในเรื่องนั้นแล้ว จิตถอนออกจากอารมณ์นั้นแล้วเข้ามาตั้งอยู่เป็นเอกัคคตารมณ์อันเดียว โดยมีพระไตรลักษณญาณเป็นเครื่องดำเนินแล้วความรู้แลความเป็นไปอันนั้น ได้ชื่อว่า ยังไม่มั่นคงพอ

(เหลก์ เหลรังสี)

สติ - ศรัทธา - ปัญญา - สมาธิ - วิริยะ

ส่วนสติมากเท่าไหร่ยิ่งดี มีแต่คุณไม่มีโทษ
ศรัทธามีมากเกินไป ขาดปัญญา กลายเป็นคนงมงาย
ปัญญามีมากเกินไป ขาดศรัทธา กลายเป็นคนมีทิฏฐิมานะ
สมาธิ มีมากเกินไป ขาดปัญญา กลายเป็นคนมีโมหะ
ปัญญามีมากเกินไป ขาดสมาธิ กลายเป็นคนฟุ้งซ่าน
วิริยะมีมากเกินไป ขาดสมาธิ กลายเป็นคนเหนื่อย
สมาธิมีมากเกินไป ขาดวิริยะ กลายเป็นคนเกียจคร้าน

(หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี)